

2026.08.24.- 08.28.

Étlap

35. hét

Étkezések	Hétfő 24.	Kedd 25.	Szerda 26.	Csütörtök 27.	Péntek 28.
Reggeli	Tejeskávé Édes puffancs	Citromos tea Lapka sajt Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Főtt tojás Liga margarin Szabolcsi kenyér Paprika	Tej Füldői sonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Tej Magyaros vajkrém Császárszemle Uborka
Tízórai	Gyümölcstea	Almalé 100%	Limonádé	Ananászlé 100%	Multivitaminos gyümölcsle
Ebéd I.	Sertésvagdalt Zöldbabfőzelék Alma	Panírozott halszelet sütőben sütvé Zelleres burgonyahab Uborkasaláta	Sült csirkecomb Vöröslencse főzelék Banán	Húsgombóclevés Meggyes-mákos sütemény	Pulykarizottó Őszibarack befőtt
Ebéd II. csecsemő	Sült darált sertéshús Zöldbabfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált Tilápia halfilé Zellerfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Sült darált csirkecomb Burgonyafőzelék Banánpüré	Főtt darált sertéshús Petrezselyem főzelék Burgonyapüré Meggypüré	Párolt darált pulykamell Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Őszibarackpüré
Uzsonna	Tej Sertés Párizsi felvágott Teavaj Szabolcsi kenyér Paprika	Kakaó Liga margarin Burgonyás kenyér Retek	Tej Csokoládés gabonagolyó	Tej Zöldségkrém Burgonyás kenyér	Gyümölcstea Baromfi májkrém Szabolcsi kenyér Paradicsom

Egy év alatti csecsemőknek, tízóraitra gyümölcspépet,
reggelire és uzsonnára életkortól függően tejpépet vagy aprítást biztosítunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető

élelmezésvezető

2.

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
-----------	---------	-------	----	------------	---------	---------------	------------

2026.08.24.

Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
Édes puffancs (1,3,7) 100g	156,79Kcal	3,95g	0,37g	26,5g	4,25g	3,25g/1,5g	
Felvágott párizsi	42,02Kcal	0g	0,33g	0,24g	2,2g	3,6g/1,36g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Gyümölcs tea 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,06g	0,04g/0g	
Kenyér szabolcsi *1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Paprika tv	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Vagdalszelet sertéshúsból 0(1,3)	146,25Kcal	0,04g	0,74g	8g	11,2g	7,46g/0,3g	
Vaj teavaj* (7)	72,39Kcal	0,03g	0g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Zöldbabfőzelék 0.(1,7)	101,82Kcal	1,9g	0,62g	15,34g	3,41g	2,39g/1,36	
Étkezés összesen:	858,21Kcal	34,73g	2,58g	103,03g	33,74g	33,41g/9,7	

2026.08.25.

Almalé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Citromos tea 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,06g	0,04g/0g	
Kakaó 0.(6,7)	98,8Kcal	9,9g	0,02g	10,06g	4,55g	4,34g/0,06	
Kenyér burgonyás* (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Margarin liga csészés	18,02Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Panírozott halszelet 0. (1,3,4)	171,72Kcal	0,56g	0,58g	14,8g	9,68g	7,92g/0,68	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Retek hónapos	3,01Kcal	0g	0,01g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Sajt lapka *7	54,21Kcal	0,8g	0,06g	0,8g	2,96g	4,4g/3g	
Uborkasaláta 0.	27,28Kcal	5g	0,31g	6,01g	0,61g	0,06g/0g	
Zelleres burgonyahab 0.(7,9)	250,62Kcal	1,84g	0,21g	40,16g	6,58g	5,11g/1,55	
Étkezés összesen:	934,33Kcal	36g	2,45g	130,68g	33,61g	29,44g/7,2	

2026.08.26.

Banán	115,01Kcal	0g	0,07g	25,2g	1,56g	0,24g/0g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Főtt kemény tojás 0. (3)	55,74Kcal	0g	0,07g	0,2g	4,56g	4,05g/0g	
Kakaós gabonapehely (1,6)	80,31Kcal	6,66g	0,06g	16,8g	1,16g	0,7g/0,16g	
Kenyér szabolcsi *1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,06g	0,04g/0g	
Margarin liga csészés	18,02Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika tv	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sült csirkecomb 0.	113,61Kcal	0,22g	0,51g	1,78g	12,78g	5,9g/0,3g	
Vöröslencse főzelék 0. (1.7.10)	109,79Kcal	1,72g	0,94g	10,64g	2,94g	6,32g/2,02	
Étkezés összesen:	779,32Kcal	27,02g	2,25g	93,7g	35,39g	27,55g/3,0	

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u. 1/D
 Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2026.08.04. 7:56:04
 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.08.27.							
Ananászlé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0,48g	0,48g/0g	
Felvágott fürdői sonka	2,01Kcal	0g	0,05g	0,09g	0,26g	0,07g/0,03	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Húsgombóc leves 0. (1,3,9)	135,55Kcal	3,11g	0,51g	8,76g	8,91g	7,12g/0,41	  
Kenyér burgonyás* (1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Kenyér teljes kiőrlésű (1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Meggyes mákos sütemény 0. (1.3. 7)	293,37Kcal	19,17g	0,06g	35,08g	6,57g	14,37g/4,0	  
Zöldségkrém 0 (7. 9)	14,3Kcal	0,76g	0,13g	2,25g	0,52g	0,04g/0g	 
Étkezés összesen:	918,73Kcal	51,04g	1,92g	114,33g	33,34g	34,95g/5,8	

2026.08.28.

Császárszemle*(1,7)	161,53Kcal	0g	0,48g	30,8g	4,84g	1,36g/0g	
Forralt tej 0.(7)	77,63Kcal	6,44g	0g	6,44g	4,06g	3,92g/0g	
Gyümölcs tea 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,06g	0,04g/0g	
Kenyér szabolcsi *1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Kígyóuborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Májkrém baromfi 180 g-os (1)	31,28Kcal	0,07g	0,27g	0,54g	1,71g	2,5g/0,83g	
Multivitamin gyümölcsle.100%	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0,12	
Őszibarack befőtt	21,61Kcal	5,3g	0,01g	5,82g	0,2g	0,01g/0,00	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Pulyka rizottó 0. (7)	301,97Kcal	0,47g	0,3g	32,73g	16,57g	11,28g/2,4	
Vajkrém (7)	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	
Étkezés összesen:	826,84Kcal	29,83g	1,59g	116,47g	32,53g	24,07g/3,3	

Összesítés:

Sorok száma: 57

Jó étvágyat kívánunk!