2026. November 09.-13. **Étlap** **46. hét**

Étkezések	Hétfő 09.	Kedd 10.	Szerda 11.	Csütörtök 12.	Péntek 13.
Reggeli	Tej Fatörzskifli	Tej Csirkemell sonka Delma margarin Szabolcsi kenyér Paradicsom	Tejeskávé Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Tej Sertés Párizsi felvágott Delma margarin Félbarna kenyér Savanyú káposzta	Tej Tojáskrém sajtos Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika
Tízórai	Citromos tea	Multivitaminos gyümölcslé 100%	Limonádé	Citromos tea	Almalé 100%
Ebéd I.	Tojásomlett Zöldborsófőzelék Alma	Brassói aprópecsenye Petrezselymes burgonya Uborkasaláta Alma	Majoránnás csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Banán	Lecsós csirkemáj Törtburgonya Körte	Tejfölös zöldséges sertésragu Tésztaköret Alma
Ebéd II. csecsemő	Főtt tojás sárgája Zöldborsófőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéshús Tökfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Fokhagymás darált csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darát csirkemáj Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált sertéscomb Brokkoli főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Tej Házi húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Tejbedara Kakaóporral	Gyümölcstea Trappista sajt Liga margarin Burgonyás kenyér TV paprika	Tej Dzsemes-liga margarin Szabolcsi kenyér	Vaníliás tej Zöldfűszeres vajkrém Szabolcsi kenyér Paradicsom

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető élelmezésvezető

win MENZA

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/I
Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2026.11.02. 11:42:11
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telitett	Allergének
2026.11.09.							
Fatörzskifli (100gr) *01,07	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,11g	0,07g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Tojásomlett 0. *01,03,07	163,47Kcal	0,74g	0,68g	4,68g	9,51g	11,98g/2g	
Zöldborsófőzelék 0. *01,07	153,93Kcal	5,46g	0,52g	22,31g	8,7g	2,76g/0g	
Házi húskrém 0. *10	36,53Kcal	0,04g	0,19g	0,73g	3,3g	2,26g/0,3g	
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika (kaliforniai)	6,21Kcal	0g	0g	1,2g	0,2g	0,06g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	**869,86Kcal**	**39,44g**	**2,44g**	**107,06g**	**39,65g**	**29,77g/4,3**	
2026.11.10.							
Felvágott csirkemellsonka	11,83Kcal	0g	0,48g	0,48g	2,31g	0,21g/0,07	
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin delma csészés	27,65Kcal	0g	0,04g	0,04g	0,04g	3,12g/0,8g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tej 0. *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Multivitaminos gyümölcslé (100%)	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Brassói aprópecsenye 0.	114,88Kcal	0g	1,11g	0,72g	10,59g	7,74g/0,4g	
Petrezselymes burgonya 0.	221,73Kcal	0g	0,12g	36,85g	5,02g	4,08g/0,4g	
Uborkasaláta 0.	27,28Kcal	5g	0,31g	6,03g	0,61g	0,06g/0g	
Tejbedara kakaóval 0. *01,06,07	205,5Kcal	17,08g	0,12g	29,22g	7,82g	5,93g/0,15	
Étkezés összesen:	**890,89Kcal**	**48,73g**	**2,71g**	**124,77g**	**35,01g**	**25,84g/1,8**	
2026.11.11.							
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Tejeskávé 0. *07	122,46Kcal	11,15g	0,00g	11,9g	5,85g	5,6g/0,00g	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Vaj teavaj *07	71,2Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Banán =	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,1g/0g	
Majorannás csirkemell 0.	82,57Kcal	0g	0,5g	0,81g	12,45g	3,27g/0,3g	
Paradicsomos káposztafőzelék 0. *01	148,03Kcal	8,41g	0,37g	21,93g	3,73g	5,08g/0,5g	
Kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Margarin liga csészés 20% zsír	14,15Kcal	0g	0,06g	0g	0g	1,6g/0,48g	
Paprika (TV)	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sajt trappista * 07	62,05Kcal	0,1g	0,03g	0,1g	4,8g	4,8g/3,2g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,11g	0,07g/0g	
Étkezés összesen:	**859,24Kcal**	**30,79g**	**2,15g**	**106,34g**	**37g**	**29,97g/10,**	
2026.11.12.							

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telitett	Allergének
Felv sertés párizsi (Kométa)	42,02Kcal	0g	0,31g	0,24g	2,2g	3,6g/1,36g	
Kenyér félbarna *01	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Margarin delma csészés	27,65Kcal	0g	0,04g	0,04g	0,04g	3,12g/0,8g	
Savanyított káposzta	4,02Kcal	0g	0,18g	0,68g	0,22g	0,04g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,11g	0,07g/0g	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Lecsós csirkemáj 0.	123,09Kcal	0g	0,51g	4,59g	12,61g	6g/0,4g	
Tört burgonya 0.	207,7Kcal	0g	0,23g	40,48g	5,5g	0,44g/0g	
Dzsemes liga margarin 0.	48,69Kcal	3,9g	0,01g	4,1g	0,05g	3,54g/1,56	
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	**867,03Kcal**	**28,05g**	**2,39g**	**116,5g**	**35,92g**	**25,25g/4,1**	

2026.11.13.

Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika (TV)	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Tojáskrém - sajtos 0. *03,07,10	39,62Kcal	0,38g	0,12g	0,58g	2,75g	2,91g/0,63	
Alma ivólé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Tejfölös-zöldséges sertésragu 0.	166,74Kcal	0,38g	0,7g	7,1g	12,3g	9,9g/0,42g	
Tésztaköret 0. *01,03	210,16Kcal	0g	0,14g	37g	6g	3,76g/0,3g	
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Vajkrém *07	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	
Vaníliás tej 0. *07	95,16Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	**921,2Kcal**	**37,62g**	**2,11g**	**124,8g**	**39,31g**	**30,28g/1,6**	

Összesítés: Sorok száma: 58

Jó étvágyat kívánunk!