2026. November 16.-20. **Étlap** **47. hét**

Étkezések	Hétfő 16.	Kedd 17.	Szerda 18.	Csütörtök 19.	Péntek 20.
Reggeli	Tej Delma margarin Félbarna kenyér Lilahagyma	Tej Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Zala felvágott Liga margarin Szabolcsi kenyér Savanyú káposzta	Tej Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Gyümölcstea Sajtkrém Burgonyás kenyér Paradicsom
Tízórai	Multivitaminos gyümölcslé 100%	Limonádé	Gyümölcstea	Almalé 100%	Ananászlé
Ebéd I.	Halas bulgurrizottó Alma	Pulykapörkölt Vöröslencse főzelék Banán	Gulyásleves Barackos-mákos sütemény	Paradicsomos húsgombóc Körte	Szárnyas vagdalt Sárgarépa főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált halfilé Zöldborsó főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált pulykamell Zöldbabfőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Petrezselyem főzelék Burgonyapüré Barackpüré	Párolt darált sertéscomb Paradicsommártás Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált csirkehús Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Karamellás tej Fejedelem sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tej Csokoládés gabonagolyó	Tej Sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér	Tej Házi májkrém Szabolcsi kenyér Paprika	Tej Kakaós csiga

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető élelmezésvezető

Tulajdonos: [Nyíregyházi Gyermekjóléti Alapellátási Intézmény] - 4400 Nyíregyháza, Tokaji u.1/[
Felhasználó: user, Teljes Számított tápérték 2026.11.02. 12:27:36
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.11.16.							
Kenyér félbarna *01	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Lilahagyma	6,02Kcal	0g	0g	1,24g	0,18g	0,01g/0g	
Margarin delma csészés	27,65Kcal	0g	0,04g	0,04g	0,04g	3,12g/0,8g	
Tej pasztőrözött 2,8% *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	
Halas bulgur rizottó 0. *01,04,07	268,86Kcal	0,93g	0,57g	33,89g	17,16g	7,9g/2,3g	
Felv fejedelem sonka(Kedvenc ízek)	14,66Kcal	0,07g	0,36g	0,18g	2,55g	0,4g/0,09g	
Karamellás tej 0. *07	95,19Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
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	
Étkezés összesen:	**808,84Kcal**	**38g**	**2,11g**	**116,48g**	**35,78g**	**22,43g/3,8**	
2026.11.17.							
Főtt kemény tojás 0. *03	55,74Kcal	0g	0,12g	0,2g	4,56g	4,05g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	34,56Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
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	
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	
Pulykapörkölt 0.	125,49Kcal	0g	1,07g	2,6g	13,36g	6,36g/0,5g	
Vöröslencse főzelék 0. *01,07,10	262,36Kcal	1,04g	0,83g	34,67g	14,6g	7,17g/0,45	
Csokis gabonapehely/golyó *01,06	80,31Kcal	6,66g	0,06g	16,8g	1,16g	0,7g/0,16g	
Tej 0. *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	**930,9Kcal**	**25,17g**	**2,83g**	**111,29g**	**47,6g**	**30,41g/2,3**	
2026.11.18.							
Felv zala (Kométa)	38,34Kcal	0,04g	0,31g	0,3g	2,6g	3g/1,08g	
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin liga csészés 20% zsír	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Savanyított káposzta	4,02Kcal	0g	0,18g	0,68g	0,22g	0,04g/0g	
Tej 0. *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	
Barackos-mákos sütemény 0. *1,3,7	283,1Kcal	17,31g	0,08g	33,08g	6,53g	14,29g/4,0	
Gulyás leves nokedlivel 0. *01,03,09	198,82Kcal	3,06g	1,01g	20,92g	11,27g	7,26g/0,4g	
Kenyér félbarna *01	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Sajtos brokkolikrém 0. *07	23,68Kcal	0,67g	0,17g	1,13g	0,88g	1,46g/0,91	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	**937,83Kcal**	**38,99g**	**2,95g**	**112,88g**	**36,48g**	**36,32g/7,0**	
2026.11.19.							

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telitett	Allergének
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Tej 0. *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
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	
Alma ivólé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Paradicsomos húsgombóc	284,54Kcal	7g	0,25g	33,94g	15,45g	9,15g/0,4g	
Házi májkrém 0. *10	40,06Kcal	0,04g	0,14g	1,14g	3,17g	2,55g/0,5g	
Kenyér szabolcsi *01	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	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	**836,24Kcal**	**37,95g**	**1,56g**	**109,24g**	**36,2g**	**29,13g/6,3**	

2026.11.20.

Kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Sajt krémsajt * 07	36,23Kcal	0,96g	0,14g	1,14g	1,66g	2,8g/1,8g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,11g	0,07g/0g	
Ananász ivólé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Sárgarépafőzelék 0. *01,07	109,96Kcal	7,8g	0,68g	18,99g	3,26g	2,44g/0g	
Szárnyas vagdalt 0. *01,03	128,11Kcal	0,09g	0,57g	8,69g	11,26g	4,93g/0,17	
Kakaós csiga (100 gr) *01,07	256,93Kcal	5,2g	0g	30g	3,8g	12,2g/0g	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	**842,99Kcal**	**48,33g**	**1,87g**	**117,45g**	**27,71g**	**27,1g/2,11**	

Összesítés: Sorok száma: 55

Jó étvágyat kívánunk!