

**NYÍRKONYHA Kft (Nyírbogdány, Gyártelep 12.)**

2026.12. hét	2026.03.16.	2026.03.17.	2026.03.18.	2026.03.19.	2026.03.20.
<b>Tízórai</b>	Tej (7) Baromfi párizsi (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Citromos tea Óvári sajt (7) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Tej (7) Hagymás tojás (3) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Maci tejeskávé (7) Baromfi gépsonka (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Kakaó (7) Füstölt párizsi (6) Félbarna kenyér (1) Retek
	energia: 297 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 7 g só: 1,7 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 13 g só: 1,6 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g cukor: 21 g só: 1,3 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g cukor: 20 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfürt
<b>Ebéd</b>	Tejfölös karfiollevés (1,7) Zöldborsós sertésragu (1) Bulgur (1) Csemege uborka	Tojásleves (1,3) Csirkemell rizottó (7) Alma befőtt	Lebbencsleves (1,3) Vagdalt szelet (1,3) Tökfőzelék (1,7)	Köménymagleves (1) Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7)	Palócleves (1,7) Nudli barack ízzel (1,3)
	energia: 495 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,6 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 431 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,8 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g cukor: 6 g só: 1,1 g	energia: 409 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,3 g cukor: 3 g só: 2,3 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,9 g cukor: 12 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
<b>Uzsonna</b>	Méz Rama margarin Rozskenyér (1)	Zala felvágott (6) Flóra margarin Zsemle (1)	Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Alma	Gyümölcsle Győri Édes keksz (1,3,5,7)	Baromfi májas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,3 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,9 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 19 g só: 0,4 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g cukor: 2 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; szezám; szója; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kén-dioxid, szulfít 13.csillagfürt 14.puhatestűek

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 12. hét: óvoda