

Nyírbogdány KFT. (Nyírbogdány Gyártelep 12.)

13. hét	2026.03.23.	2026.03.24.	2026.03.25.	2026.03.26.	2026.03.27.
Tízórai	Tej (7) Baromfi párizsi (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Sajtkrém (7) Zsemle (1)	Kakaó (7) Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Tej (7) Főtt tojás (3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika
	energia: 290 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 7 g só: 1,6 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g cukor: 13 g só: 0,6 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 7,2 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 354 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g cukor: 26 g só: 0,8 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g cukor: 8 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Hamis gulyásleves (1,3,9) Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék (1,7)	Almaleves (1,7) Borsos tokány Párolt rizs	Zellerleves (1,9) Húsos tészta reszelt sajttal (1,3,7)	Zöldbableves (1,9) Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Korhelyleves (1,6,7) Szilvás gombóc (1,3)
	energia: 565 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,5 g cukor: 10 g só: 0,6 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g cukor: 8 g só: 1,9 g	energia: 419 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,2 g cukor: 20 g só: 3,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Rama margarin Félbarna kenyér (1) Alma	Pulyka párizsi (6) Félbarna kenyér (1) Retek	Kenőmájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Túró rudi (5,7) Kifli (1)	Pulykasonka (6) Rozskenyér (1) Banán
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 2 g só: 2 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g cukor: 2 g só: 2 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g cukor: 17 g só: 0,7 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g cukor: 23 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz

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

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 13. hét: óvoda