

Nyírkonyha KFT. (Nyírbogdány Gyártelep 12.)

14. hét	2026.03.30.	2026.03.31.	2026.04.01.	2026.04.02.	2026.04.03.
Tízórai	Kakaó (7) Teavaj (7) Fonott kalács (1,3,7)	Tej (7) Házi halkrém margarinnal (4) Félbarna kenyér (1) Uborka	Citromos tea Bundás kenyér sütőben sütve (1,3) Uborka		
	energia: 468 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g só: 0,7 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g só: 1,4 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g só: 0,6 g		
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt		
Ebéd	Magyaros karfiollevés (1,9) Rántott sertéskaraj (1,3) Sárgarépas rizs	Tyúkhúslevés epercsíkkal (1,3,9) Budapest sertésragu Bulgur (1)	Karalábé leves (1,9) Tejfölös hús (1,7) Copfocska tészta (1,3)		
	energia: 511 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 1,3 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,6 g só: 1,1 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 24 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,8 g só: 1,2 g		
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt		
Uzsonna	Csirkemell sonka (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Sonka szelet (6) Flóra margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vaníliás túrókrém (7) Kifli (1)		
	energia: 178 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 15 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 1,7 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 16 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,6 g só: 0,7 g		
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:		

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, szulfid 13.csillagfűrt 14.puhatestűek
NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 14. hét: óvoda