

NYÍRKONYHA Kft (Nyírbogdány, Gyártelep 12.)

16. hét	2026.04.13.	2026.04.14.	2026.04.15.	2026.04.16.	2026.04.17.
Tízórai	Kakaó (7) Fonott kalács (1,3,7)	Óvári sajt (7) Flóra margarin Félbarna kenyér (1)	Tej (7) Baromfi gépsonka (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Bundás zsemle sütőben sütvé (1,3)
	energia: 322 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,7 g cukor: 22 g só: 0,7 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 7 g só: 1,3 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g cukor: 12 g só: 2,3 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g cukor: 12 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt
Ebéd	Zellerleves (1,9) Virslipörkölt (6) Lencsefőzelék (1,7,10)	Almaleves (1,7) Pulykamell rizottó reszelt sajttal (7)	Rizsleves kelbimbóval (9) Vadas sertéscomb (1,7,10) Olasz csavart tészta (1,3)	Paradicsomleves (1,9) Sóban sült csirkecomb Sárgarépás rizs Csemege uborka	Alföldi gulyásleves (1,3) Tejbedara (1,7) Kakaó szórát
	energia: 557 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,7 g cukor: 7 g só: 2,6 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 12 g só: 1,8 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g cukor: 8 g só: 1,7 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g cukor: 11 g só: 2,1 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g cukor: 30 g só: 1 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfűrt	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Tonhalkrém (4) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Házi húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán	Vaníliás túrókrém (7) Kifli (1)	Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Diákcsemege (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 22 g só: 1 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g cukor: 17 g só: 0,4 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,4 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,6 g cukor: 7 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója

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

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 16. hét