

NYÍRKONYHA Kft (Nyírbogdány, Gyártelep 12.)

20. hét	2026.05.11.	2026.05.12.	2026.05.13.	2026.05.14.	2026.05.15.
Tízórai	Tej (7) Tojáskrém (3,10) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Citromos tea Óvári sajt (7) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kakaó (7) Briós (1,3,7)	Citromos tea Főtt krinolin (6) Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,4 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g só: 1,6 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 0,7 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g só: 2,3 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejsav; laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejsav; laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejsav; laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejsav; laktóz; mustár	Allergének: glutén; tejsav; laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Paradicsomleves (1,9) Rántott sertés karaj (1,3) Burgonyapüré (7) Csemege uborka	Zöldséges rizsleves (9) Vagdalt szelet (1,3) Tökfőzelék(1,7)	Zellerleves csipetkével (1,3,9) Csikóstokány (1,7) Copfocská tészta (1,3)	Tarhonyaleves (1,3) Mexikói pulykaragu (1) Párolt rizs Csemege uborka	Gulyásleves (9) Rizsfelfújt barack lekvárral (1,3,7)
	energia: 603 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 26 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,8 g só: 2,4 g	energia: 426 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g só: 1,1 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,9 g só: 1,8 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,2 g só: 1,6 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 21 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,9 g só: 0,8 g
	Allergének: mustár; zeller; glutén; tejsav; laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejsav; laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejsav; laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejsav; laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Turista szalámi (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Györi édes keksz (1,3,5,7) Banán	Zala felvágott (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Tej (7) Rama margarin Kifli (1) Paradicsom	Gyümölcsle Sonkakrém margarinnal (6) Félbarna kenyér (1)
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 1,7 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 4 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 0,3 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1,9 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 0,8 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav; laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; kén-dioxid, szulfid; szezám; szója; tejsav; laktóz; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav; laktóz; csillagfürt	Allergének: tejsav; laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejsav; laktóz; kén-dioxid, szulfid

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

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 20. hét