

NYÍRKONYHA Kft Nyírbogdány, Gyártelep 12.

21. hét	2026.05.18.	2026.05.19.	2026.05.20.	2026.05.21.	2026.05.22.
Tízórai	Kakaó (7) Fonott kalács (1,3,7)	Citromos tea Kockasajt (7) Rozskenyér (1) Uborka	Tej (7) Baromfi gépsonka (6) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Citromos tea Bundás kenyér (1,3)	Maci tejeskávé (7) Tonhalkrém (4) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka
	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: 253 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g cukor: 14 g só: 1,2 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 7 g só: 1,3 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	energia: 325 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g cukor: 21 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: csillagfürt; szója
Ebéd	Zöldségleves (1,3,9) Sertéspörkölt Finomfőzelék (1,7)	Brokkolikrémleves (1,7) Pulykamell rizottó (7) Alma befőtt	Gulyásleves (1,3,9) Túrós csusza tepertővel (1,3,7)	Gyümölcsleves (1,7) Sóban sült csirkecomb Tört burgonya Csemege uborka	Zöldbableves (1,7) Milánói spagetti (1,3,7)
	energia: 514 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,2 g cukor: 11 g só: 1,2 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,5 g cukor: 10 g só: 0,9 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g cukor: 4 g só: 1,2 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor: 17 g só: 1,3 g	energia: 531 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g cukor: 9 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcslé Pulyka párizsi (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Tej (7) Teavaj (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Sonkás pizza (1,3,6,7)	Tej (7) Csirkemell csemege (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Kenőmájás (6) Félbarna kenyér (1) Alma
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor: 12 g só: 1,6 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 8 g só: 1,8 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g cukor: 8 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	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.kéndioxid, szulfít 13.csillagfürt 14.puhatestűek

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026.21. hét