

NYÍRKONYHA Kft (Nyírbogdány, Gyártelep 12.)

22. hét	2026.05.25.	2026.05.26.	2026.05.27.	2026.05.28.	2026.05.29.										
Tízórai	Pütkösd!	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7)	Tej (7) Főtt tojás (3) Rama margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika	Tej (7) Pizza sonka (6) Flóra margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Citromos tea Körözött (7) Korpás kifli (1)										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 51 g	fehérje: 10 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 0,4 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 14 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g só: 0,9 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 20 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 1,3 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 9 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:										
Ebéd	Pütkösd!	Sárgaborsó krémleves (1) Tejfőlös hús (1,7) Bulgur (1)	Zöldséges tarhonyaleves (1,3) Sült párizsi (6) Zöldbabfőzelék (1,7)	Tárkonyos pulykaragu leves (1,7,9) Szilvás gombóc (1,3)	Húsgombóc leves (1,3) Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 595 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 25 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 1,4 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 1,5 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 24 g cukor: 24 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 22 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 1,7 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt										
Uzsonna	Pütkösd!	Zala felvágott (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Padlizsánkrem (3) Félbarna kenyér (1)	Kenyérlángos (1,7) Alma	Tavaszi pulykarolád (6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 13 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1,9 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 5 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 6 g / 0,8 g só: 1,1 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 20 g / 7,4 g só: 1,6 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 10 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,8 g só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejttermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejttermék, laktóz										

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

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 22. hét