

NYÍRKONYHA Kft (Nyírbogdány, Gyártelep 12.)

23. hét	2026.06.01.	2026.06.02.	2026.06.03.	2026.06.04.	2026.06.05.
Tízórai	Citromos tea Köményes sajt (7) Rama margarin Félbarna kenyér (1) Uborka	Tej (7) Tojásrántotta (3) Rozskenyér (1) Retek	Citromos tea Főtt virsli (6) Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Maci tejeskávé (7) Briós (1,3,7)	Tej (7) Zala felvágott (6) Félbarna kenyér (1) Uborka
	energia: 297 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,6 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 14 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 1 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: 324 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 11 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,7 g	energia: 295 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,6 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt
Ebéd	Almaleves (1,7) Tarhonyás hús (1,3) Csemege uborka	Zöldborsóleves (1,3,9) Bakonyi tokány (1,7) Kuszkusz (1)	Babgulyás (1,9) Tejbedara (1,7) Fahéj szórat	Köménymaglevés pirított tésztával (1,3) Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7)	Tarhonyaleves (1,3) Vagdalt szelet (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7)
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,4 g só: 1,6 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 2,9 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 25 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g só: 1,2 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,3 g só: 2,4 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,2 g
	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)	Sajtós baromfi párizsi (6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsle Trappista sajt (7) Rozskenyér (1) Retek	Szárnymájkrém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika	Túró rudi (5,7) Teljes kiőrlésű kifli (1)
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,7 g só: 1,8 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g só: 1,1 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 10 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt

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