

**NYÍRKONYHA Kft (Nyírbogdány, Gyártelep 12.)**

24. hét	2026.06.08.	2026.06.09.	2026.06.10.	2026.06.11.	2026.06.12.																																																												
<b>Tízórai</b>	<p align="center"><b>Maci tejeskávé (7)</b> <b>Fatörzs kifli (1,3,7)</b></p>	<p align="center"><b>Tej (7)</b> <b>Szerencse szelet (6)</b> <b>Rama margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b></p>	<p align="center"><b>Citromos tea</b> <b>Sajtkrém (7)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> <b>Retek</b></p>	<p align="center"><b>Tej (7)</b> <b>Főtt szafaládé (6)</b> <b>Mustár (10)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b></p>	<p align="center"><b>Tej (7)</b> <b>Tojáskrém (3,10)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> <b>Lilahagyma</b></p>																																																												
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>263 Kcal</td> <td>8 g</td> <td>6 g / 2,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>44 g</td> <td>20 g</td> <td>0,5 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	263 Kcal	8 g	6 g / 2,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	44 g	20 g	0,5 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>360 Kcal</td> <td>16 g</td> <td>19 g / 6,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>31 g</td> <td>7 g</td> <td>2 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	360 Kcal	16 g	19 g / 6,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	31 g	7 g	2 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>307 Kcal</td> <td>11 g</td> <td>13 g / 7,1 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>38 g</td> <td>13 g</td> <td>1,2 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	307 Kcal	11 g	13 g / 7,1 g	szénhidrát:	cukor:	só:	38 g	13 g	1,2 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>335 Kcal</td> <td>16 g</td> <td>16 g / 6,3 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>32 g</td> <td>8 g</td> <td>2,4 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	335 Kcal	16 g	16 g / 6,3 g	szénhidrát:	cukor:	só:	32 g	8 g	2,4 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>279 Kcal</td> <td>12 g</td> <td>10 g / 3,4 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>35 g</td> <td>9 g</td> <td>1,4 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	279 Kcal	12 g	10 g / 3,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	35 g	9 g	1,4 g
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																														
263 Kcal	8 g	6 g / 2,6 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
44 g	20 g	0,5 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
360 Kcal	16 g	19 g / 6,5 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
31 g	7 g	2 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
307 Kcal	11 g	13 g / 7,1 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
38 g	13 g	1,2 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
335 Kcal	16 g	16 g / 6,3 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
32 g	8 g	2,4 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
279 Kcal	12 g	10 g / 3,4 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
35 g	9 g	1,4 g																																																															
<p>Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít</p>																																																													
<b>Ebéd</b>	<p align="center"><b>Zöldséges gombaleves (1,9)</b> <b>Hétvezér tokány (1,7)</b> <b>Orsó tészta (1,3)</b></p>	<p align="center"><b>Húsleves epercsikkal (1,3,9)</b> <b>Fokhagymás pulykaapró</b> <b>Joghurtos tökfőzelék (1,7)</b></p>	<p align="center"><b>Paradicsomleves (1,9)</b> <b>Bácskai rizseshús</b> <b>Csemege uborka</b></p>	<p align="center"><b>Lebbencsleves (1,3)</b> <b>Debreceni tokány (6)</b> <b>Bulgur (1)</b> <b>Vegyes vágott</b></p>	<p align="center"><b>Palócleves (1,7)</b> <b>Mákos guba (1,7)</b></p>																																																												
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>613 Kcal</td> <td>24 g</td> <td>33 g / 8,9 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>55 g</td> <td>2 g</td> <td>1,6 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	613 Kcal	24 g	33 g / 8,9 g	szénhidrát:	cukor:	só:	55 g	2 g	1,6 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>373 Kcal</td> <td>19 g</td> <td>20 g / 4,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>29 g</td> <td>5 g</td> <td>1 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	373 Kcal	19 g	20 g / 4,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	29 g	5 g	1 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>543 Kcal</td> <td>18 g</td> <td>24 g / 6,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>63 g</td> <td>11 g</td> <td>2,4 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	543 Kcal	18 g	24 g / 6,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	63 g	11 g	2,4 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>549 Kcal</td> <td>19 g</td> <td>29 g / 7,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>53 g</td> <td>6 g</td> <td>2,8 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	549 Kcal	19 g	29 g / 7,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	53 g	6 g	2,8 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>623 Kcal</td> <td>23 g</td> <td>26 g / 8,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>72 g</td> <td>25 g</td> <td>1,4 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	623 Kcal	23 g	26 g / 8,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	72 g	25 g	1,4 g
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																														
613 Kcal	24 g	33 g / 8,9 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
55 g	2 g	1,6 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
373 Kcal	19 g	20 g / 4,5 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
29 g	5 g	1 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
543 Kcal	18 g	24 g / 6,2 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
63 g	11 g	2,4 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
549 Kcal	19 g	29 g / 7,6 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
53 g	6 g	2,8 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
623 Kcal	23 g	26 g / 8,5 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
72 g	25 g	1,4 g																																																															
<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt</p>	<p>Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt</p>	<p>Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>																																																													
<b>Uzsonna</b>	<p align="center"><b>Diákcsemege (6)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</b> <b>Retek</b></p>	<p align="center"><b>Teavaj (7)</b> <b>Rozskenyér (1)</b> <b>Zöldpaprika</b></p>	<p align="center"><b>Györi Édes teljes kiőrlésű keksz (1,3,5,7)</b> <b>Alma</b></p>	<p align="center"><b>Sonkakrém margarinnal (6,10)</b> <b>Félbarna kenyér (1)</b> <b>Uborka</b></p>	<p align="center"><b>Gyümölcsle</b> <b>Sonkás pizza (1,3,6,7)</b></p>																																																												
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>317 Kcal</td> <td>13 g</td> <td>18 g / 7 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>27 g</td> <td>2 g</td> <td>2,3 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	317 Kcal	13 g	18 g / 7 g	szénhidrát:	cukor:	só:	27 g	2 g	2,3 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>211 Kcal</td> <td>5 g</td> <td>9 g / 3,9 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>28 g</td> <td>2 g</td> <td>0,6 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	211 Kcal	5 g	9 g / 3,9 g	szénhidrát:	cukor:	só:	28 g	2 g	0,6 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>255 Kcal</td> <td>4 g</td> <td>10 g / 1,3 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>36 g</td> <td>18 g</td> <td>0,7 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	255 Kcal	4 g	10 g / 1,3 g	szénhidrát:	cukor:	só:	36 g	18 g	0,7 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>196 Kcal</td> <td>10 g</td> <td>5 g / 1,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>28 g</td> <td>2 g</td> <td>1,3 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	196 Kcal	10 g	5 g / 1,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	28 g	2 g	1,3 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>252 Kcal</td> <td>11 g</td> <td>7 g / 2,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>36 g</td> <td>13 g</td> <td>0,8 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	252 Kcal	11 g	7 g / 2,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	36 g	13 g	0,8 g
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																														
317 Kcal	13 g	18 g / 7 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
27 g	2 g	2,3 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
211 Kcal	5 g	9 g / 3,9 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
28 g	2 g	0,6 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
255 Kcal	4 g	10 g / 1,3 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
36 g	18 g	0,7 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
196 Kcal	10 g	5 g / 1,5 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
28 g	2 g	1,3 g																																																															
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																															
252 Kcal	11 g	7 g / 2,5 g																																																															
szénhidrát:	cukor:	só:																																																															
36 g	13 g	0,8 g																																																															
<p>Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz; tojás</p>	<p>Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója</p>																																																													

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

NutriComp Étrend 5.16. Étlap: 2026. 24. hét