

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Északi ASzC Mátra Erdészeti
4400 Nyíregyháza

Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
3 Ebéd				
*zöldség leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 39 (Kcal) 165 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zöldbab leves magyarosan A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 109 (Kcal) 456 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,14 (g) Nátr.: 33 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*hidegcsomag6.2 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójabab,) Energia: 664 (Kcal)2775 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 88 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 26 (g) Cuk: 10 (g) Só:2,98 (g) Nátr.: 684 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
*májgombóc/galuska A:=(Glutén,) Energia: 67 (Kcal) 281 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 9 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,35 (g) Nátr.: 21 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*rántott magvas csirkemell A:=(Glutén,) Energia: 364 (Kcal)1520 (KJ) Feh.: 34 (g) Kol: 9 (g) Sz.h.: 39 (g) Kalc.: 46 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 0 (g) Só:2,36 (g) Nátr.: 344 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
*borsos tokány A:=(Glutén,) Energia: 207 (Kcal) 864 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 71 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 26 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,41 (g) Nátr.: 163 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*burgonyapüré A:=(Tej,Glutén,) Energia: 341 (Kcal)1426 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 14 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,22 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
*párolt rizs A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 288 (Kcal)1203 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*csemege uborka(édesítőszerrel) A:=(Mustár,) Energia: 11 (Kcal) 47 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,92 (g) Nátr.: 768 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
*csalamádé (édesítőszerrel) A:=() Energia: 11 (Kcal) 47 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)				