

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Északi ASzC Mátra Erdészeti
4400 Nyíregyháza

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.20.	2025.10.21.	2025.10.22.	2025.10.23.	2025.10.24.

1 Reggeli

*tej A:=(Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tej A:=(Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
*túrós táska A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,S Energia: 417 (Kcal)742 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 70 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 24 (g) Só: 0,75 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*teljeskiőrlésű kenyér A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 261 (Kcal)1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*teljeskiőrlésű kenyér A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 261 (Kcal)1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
	*felvágott (zala, párizsi) A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Mustár,) Energia: 141 (Kcal) 590 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tojásrántotta A:=(Tojás,) Energia: 156 (Kcal) 650 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsír: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,32 (g) Nátr.: 130 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Északi ASzC Mátra Erdészeti
4400 Nyíregyháza

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.20.	2025.10.21.	2025.10.22.	2025.10.23.	2025.10.24.

2 Tízórai

*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*mandarin A:=(Energia: 41 (Kcal) 170 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
*kifli A:=(Glutén,Tej,) Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zsemle A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*margarin A:=(Glutén,Tej,) Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)
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)				

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Északi ASzC Mátra Erdészeti
4400 Nyíregyháza

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.20.	2025.10.21.	2025.10.22.	2025.10.23.	2025.10.24.

4 Uzsonna

*műzliszelet A:=(Glutén,Földimogyoró,Szójabab,Tej,Kén Energia: 77 (Kcal) 321 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*gyümölcslé A:=() Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
---	---	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)
2025.10.20. - 2025.10.26.

Északi ASzC Mátra Erdészeti
4400 Nyíregyháza

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.20.	2025.10.21.	2025.10.22.	2025.10.23.	2025.10.24.

5 Vacsora

*vagdalt/fasírt A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 206 (Kcal) 860 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 51 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,51 (g) Nátr.: 243 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*túrós metélt/csusza A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 553 (Kcal)2309 (KJ) Feh.: 30 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.: 63 (g) Kalc.: 139 (mg) Zsír: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,97 (g) Nátr.: 367 (mg) Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g)			
*fejtettbab fozelék A:=(Glutén,Tej,) Energia: 410 (Kcal)1713 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 67 (g) Kalc.: 106 (mg) Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,04 (g) Nátr.: 17 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)				
*teljeskiorlésu kenyér 8 A:=(Glutén,Szezámmag,) Energia: 209 (Kcal) 873 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 576 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)				