

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Hétfő 2026.03.09. | Kedd 2026.03.10. | Szerda 2026.03.11. | Csütörtök 2026.03.12. | Péntek 2026.03.13. |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

1 Reggeli

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>*tej</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>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)</p> | <p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> | <p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> | <p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> | <p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> |
| <p>*pizzás csiga/csavart</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Zeller,Mus</p> <p>Energia: 208 (Kcal) 867 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,94 (g) Nátr.: 375 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*fehér kenyér</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 275 (Kcal) 1149 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,88 (g) Nátr.: 750 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*teljeskiőrlésű kenyér</p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</p> <p>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)</p> | <p>*teljeskiőrlésű kenyér</p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</p> <p>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)</p> | <p>*teljeskiőrlésű kenyér</p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</p> <p>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)</p> |
| | <p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>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)</p> | <p>*főtt tojás</p> <p>A:=(Tojás,)</p> <p>Energia: 74 (Kcal) 310 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,16 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>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)</p> | <p>*főtt debreceni, mustár, ketchup, majoné</p> <p>A:=(Mustár,Kén-dioxid,Szójabab,Tojás,Tej</p> <p>Energia: 398 (Kcal) 1665 (KJ) Feh.: 22 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 33 (g) Cuk: 2 (g) Só: 4,66 (g) Nátr.: 69 (mg) Tel.zsír: 12 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> |
| | <p>*szalámi csemege, paprikás</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,Tej,)</p> <p>Energia: 135 (Kcal) 563 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,02 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*vegyes kerti zöldség</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> | <p>*sonka -sertés</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 71 (Kcal) 297 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | |
| | <p>*vegyes kerti zöldség</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> | <p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>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)</p> | <p>*vegyes kerti zöldség</p> <p>A:=()</p> <p>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)</p> | |

2 Tízórai

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)

2026.03.09. - 2026.03.15.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum

4400 Nyíregyháza

Semmelweis utca 15

| Hétfő 2026.03.09. | Kedd 2026.03.10. | Szerda 2026.03.11. | Csütörtök 2026.03.12. | Péntek 2026.03.13. |
|--|--|---|---|--|
| <p>*tea</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*kefir</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 98 (Kcal) 408 (KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 180 (mg)</p> <p>Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,45 (g) Nátr.: 180 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*tejeskávé</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 195 (Kcal) 815 (KJ)</p> <p>Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg)</p> <p>Zsír: 5 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*karamell</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 207 (Kcal) 867 (KJ)</p> <p>Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 31 (g) Kalc.: 342 (mg)</p> <p>Zsír: 5 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*keksz</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Földimogyoró,Diófél)</p> <p>Energia: 237 (Kcal) 991 (KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,28 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> |
| <p>*kifli</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ)</p> <p>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,81 (g) Nátr.: 324 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*zsemle</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,)</p> <p>Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ)</p> <p>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*zsemle</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,)</p> <p>Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ)</p> <p>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*korpás zsemle</p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,)</p> <p>Energia: 170 (Kcal) 711 (KJ)</p> <p>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | |
| <p>*margarin</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | <p>*sajt "kocka"</p> <p>A:=(Tej,)</p> <p>Energia: 81 (Kcal) 338 (KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 99 (mg)</p> <p>Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,75 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | |

3 Ebéd

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>*lencsegulyás</p> <p>A:=(Glutén,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,)</p> <p>Energia: 201 (Kcal) 840 (KJ)</p> <p>Feh.: 21 (g) Kol: 60 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 35 (mg)</p> <p>Zsír: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,16 (g) Nátr.: 378 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*zöldség leves</p> <p>A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója)</p> <p>Energia: 39 (Kcal) 165 (KJ)</p> <p>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg)</p> <p>Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 4 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*brokkoli krémleves</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója)</p> <p>Energia: 226 (Kcal) 943 (KJ)</p> <p>Feh.: 7 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 145 (mg)</p> <p>Zsír: 18 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,50 (g) Nátr.: 24 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*tarhonya leves</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 25 (g) Kalc.: 15 (mg)</p> <p>Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,21 (g) Nátr.: 83 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*hidegsomag</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 781 (Kcal) 3265 (KJ)</p> <p>Feh.: 27 (g) Kol: 110 (g) Sz.h.: 100 (g) Kalc.: 16 (mg)</p> <p>Zsír: 29 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,72 (g) Nátr.: 690 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> |
| <p>*darás metélt</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 500 (Kcal) 2090 (KJ)</p> <p>Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 101 (g) Kalc.: 20 (mg)</p> <p>Zsír: 12 (g) Cuk: 19 (g) Só: 0,55 (g) Nátr.: 198 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*burgonyagombóc</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 173 (KJ)</p> <p>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*natur karajszület</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 192 (Kcal) 802 (KJ)</p> <p>Feh.: 17 (g) Kol: 48 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 17 (mg)</p> <p>Zsír: 21 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 61 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*tejszínes csirkecsíkok</p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója)</p> <p>Energia: 179 (Kcal) 750 (KJ)</p> <p>Feh.: 26 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 5 (mg)</p> <p>Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 76 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | |

| Hétfő 2026.03.09. | Kedd 2026.03.10. | Szerda 2026.03.11. | Csütörtök 2026.03.12. | Péntek 2026.03.13. |
|---|---|--|---|-----------------------|
| <p>*alma</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*zöldbab fozelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 182 (Kcal) 760 (KJ)</p> <p>Feh.: 8 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 27 (g) Kalc.: 107 (mg)</p> <p>Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,54 (g) Nátr.: 15 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*hagymás tört burgonya</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 288 (Kcal) 1204 (KJ)</p> <p>Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 48 (mg)</p> <p>Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,90 (g) Nátr.: 17 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*kukoricás bulgur</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója)</p> <p>Energia: 332 (Kcal) 1390 (KJ)</p> <p>Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 4 (mg)</p> <p>Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,06 (g) Nátr.: 4 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | |
| <p>*teljeskiorlésu kenyér 6g</p> <p>A:=(Glutén,Szezám,)</p> <p>Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*vagdalt/fasirt</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 206 (Kcal) 860 (KJ)</p> <p>Feh.: 12 (g) Kol: 51 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 19 (mg)</p> <p>Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,51 (g) Nátr.: 243 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*cékla ecetes(édesítőszerrel)</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 50 (Kcal) 211 (KJ)</p> <p>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 28 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 393 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | |
| | <p>*teljeskiorlésu kenyér 6g</p> <p>A:=(Glutén,Szezám,)</p> <p>Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | | |
| | <p>*túró rudi</p> <p>A:=(Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>Energia: 80 (Kcal) 336 (KJ)</p> <p>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 4 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | | |

4 Uzsonna

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>*zabrudí gyümölcsös</p> <p>A:=(Földimogyoró,Diófélék,Szezám,Tej,)</p> <p>Energia: 125 (Kcal) 523 (KJ)</p> <p>Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*mandarin</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 41 (Kcal) 170 (KJ)</p> <p>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 21 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*alma</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*gyümölcslé</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 88 (Kcal) 368 (KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | |
|--|---|---|---|--|

5 Vacsora

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola 04.01.től)

2026.03.09. - 2026.03.15.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum

4400 Nyíregyháza

Semmelweis utca 15

| Hétfő 2026.03.09. | Kedd 2026.03.10. | Szerda 2026.03.11. | Csütörtök 2026.03.12. | Péntek 2026.03.13. |
|---|---|--|---|-----------------------|
| <p>*burgonyafozelék</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 295 (Kcal) 1231 (KJ)</p> <p>Feh.: 8 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 66 (mg)</p> <p>Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Nátr.: 20 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*sajtos halfilé</p> <p>A:=(Tej,Halak,)</p> <p>Energia: 222 (Kcal) 927 (KJ)</p> <p>Feh.: 22 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 18 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*túrós metélt/cusza</p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 553 (Kcal) 2309 (KJ)</p> <p>Feh.: 30 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.: 63 (g) Kalc.: 139 (mg)</p> <p>Zsír: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,97 (g) Nátr.: 367 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*hamburger</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 515 (Kcal) 2153 (KJ)</p> <p>Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 75 (mg)</p> <p>Zsír: 24 (g) Cuk: 6 (g) Só: 2,93 (g) Nátr.: 1070 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | |
| <p>*pulykatokány</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 164 (Kcal) 686 (KJ)</p> <p>Feh.: 21 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 18 (mg)</p> <p>Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,66 (g) Nátr.: 182 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*párolt rizs</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója</p> <p>Energia: 288 (Kcal) 1203 (KJ)</p> <p>Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 8 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | | |
| <p>*fehér kenyér</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 192 (Kcal) 804 (KJ)</p> <p>Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 40 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,31 (g) Nátr.: 525 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p>*majonéz/tartár mártás</p> <p>A:=(Tojás,Szójabab,Tej,Mustár,Kén-dioxid</p> <p>Energia: 194 (Kcal) 813 (KJ)</p> <p>Feh.: 2 (g) Kol: 16 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 54 (mg)</p> <p>Zsír: 23 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 14 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | | | |