

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

3 Ebéd

<p>*lencsegulyás</p> <p>A:=(Glutén,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,)</p> <p>Energia: 201 (Kcal) 840 (KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 60 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,16 (g) Nátr.: 378 (mg) 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) 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)</p>	<p>*brokkoli krémleves</p> <p>A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója</p> <p>Energia: 226 (Kcal) 943 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsír: 18 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,50 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*tarhonya leves</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 25 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,21 (g) Nátr.: 83 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*hidegcsomag</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 781 (Kcal) 3265 (KJ) Feh.: 27 (g) Kol: 110 (g) Sz.h.: 100 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 29 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,72 (g) Nátr.: 690 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>
<p>*darás metélt</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 500 (Kcal) 2090 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 101 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 19 (g) Só: 0,55 (g) Nátr.: 198 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*burgonyagombóc</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 42 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (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)</p>	<p>*natur karajszelet</p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 192 (Kcal) 802 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 48 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 21 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 61 (mg) 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) Feh.: 26 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 76 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p>*alma</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*zöldbab főzelék</p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 182 (Kcal) 760 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 27 (g) Kalc.: 107 (mg) Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,54 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*hagymás tört burgonya</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 288 (Kcal) 1204 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 48 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,90 (g) Nátr.: 17 (mg) 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) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,06 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	
<p>*teljeskiorlésu kenyér 6g</p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</p> <p>Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p>*vagdalt/fasírt</p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>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)</p>	<p>*cékla ecetes(édesítőszerrel)</p> <p>A:=()</p> <p>Energia: 50 (Kcal) 211 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 393 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>		
	<p>*teljeskiorlésu kenyér 6g</p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</p> <p>Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)

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.
	*túró rudi A:=(Szójabab,Tej,Diófélék.) Energia: 80 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)			