

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( felnőtt (dolgozók)19-60 év )

2026.03.30. - 2026.04.05.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum

4400 Nyíregyháza

Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.03.30.	Kedd 2026.03.31.	Szerda 2026.04.01.	Csütörtök 2026.04.02.	Péntek 2026.04.03.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 3 Ebéd

<p><b>*frankfurti leves</b></p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,Tej,)</p> <p>Energia: 291 (Kcal) 1218 ( KJ)</p> <p>Feh.: 14 (g) Kol: 55 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 115 (mg)</p> <p>Zsír: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,48 (g) Nátr.: 673 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>*lebbencs leves</b></p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 185 (Kcal) 772 ( KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 20 (mg)</p> <p>Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,21 (g) Nátr.: 85 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>*hidegcsomag8</b></p> <p>A:=(Glutén,Szójabab,Tej,)</p> <p>Energia: 4235 (Kcal) 17701 ( KJ)</p> <p>Feh.: 28 (g) Kol: 110 (g) Sz.h.: 106 (g) Kalc.: 9 (mg)</p> <p>Zsír: 410 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,79 (g) Nátr.: 717 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>		
<p><b>*burgonyás tészta</b></p> <p>A:=(Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 422 (Kcal) 1766 ( KJ)</p> <p>Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 81 (g) Kalc.: 37 (mg)</p> <p>Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,39 (g) Nátr.: 206 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>*fejtettbab fozelék</b></p> <p>A:=(Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 410 (Kcal) 1713 ( KJ)</p> <p>Feh.: 24 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 67 (g) Kalc.: 106 (mg)</p> <p>Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,04 (g) Nátr.: 17 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>			
<p><b>*csemege uborka(édesítőszerrel)</b></p> <p>A:=(Mustár,)</p> <p>Energia: 11 (Kcal) 47 ( KJ)</p> <p>Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,92 (g) Nátr.: 768 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>	<p><b>*vagdalt/fasirt</b></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><b>*alma</b></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><b>*teljeskiorlésu kenyér 6g</b></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><b>*teljeskiorlésu kenyér 6g</b></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><b>*zabkeksz</b></p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>Energia: 225 (Kcal) 941 ( KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 0 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>			