

|                             |                            |                              |                                 |                              |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Hétfő</b><br>2026.05.04. | <b>Kedd</b><br>2026.05.05. | <b>Szerda</b><br>2026.05.06. | <b>Csütörtök</b><br>2026.05.07. | <b>Péntek</b><br>2026.05.08. |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## 3 Ebéd

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>*legényfogó leves</b></p> <p>A:=(Zeller,Glutén,Tej,)</p> <p>Energia: 162 (Kcal) 679 ( KJ)</p> <p>Feh.: 22 (g) Kol: 18 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 69 (mg)</p> <p>Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 113 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>                  | <p><b>*zöldség leves</b></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><b>*hagymakrémeles</b></p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója</p> <p>Energia: 205 (Kcal) 856 ( KJ)</p> <p>Feh.: 5 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 78 (mg)</p> <p>Zsír: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,47 (g) Nátr.: 20 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p><b>*paradicsom leves</b></p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Szója</p> <p>Energia: 181 (Kcal) 755 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 19 (mg)</p> <p>Zsír: 6 (g) Cuk: 18 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 175 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p><b>*hidegsomag6.2</b></p> <p>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szójabab,)</p> <p>Energia: 664 (Kcal) 2775 ( KJ)</p> <p>Feh.: 19 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 88 (g) Kalc.: 0 (mg)</p> <p>Zsír: 26 (g) Cuk: 10 (g) Só: 2,98 (g) Nátr.: 684 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> |
| <p><b>*töltött nudli</b></p> <p>A:=(Glutén,Tej,Szójabab,Diófélék,Tojás,M</p> <p>Energia: 759 (Kcal) 3172 ( KJ)</p> <p>Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 125 (g) Kalc.: 10 (mg)</p> <p>Zsír: 25 (g) Cuk: 36 (g) Só: 2,72 (g) Nátr.: 273 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p><b>*vajás galuska</b></p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,)</p> <p>Energia: 107 (Kcal) 447 ( KJ)</p> <p>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 6 (mg)</p> <p>Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 14 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>                       | <p><b>*natur karajszelet</b></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><b>*borsos tokány</b></p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 207 (Kcal) 864 ( KJ)</p> <p>Feh.: 12 (g) Kol: 71 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 26 (mg)</p> <p>Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,41 (g) Nátr.: 163 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>                               |  |
| <p><b>*eper</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 28 (Kcal) 118 ( KJ)</p> <p>Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 22 (mg)</p> <p>Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>   | <p><b>*lencsefőzelék</b></p> <p>A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója</p> <p>Energia: 160 (Kcal) 670 ( KJ)</p> <p>Feh.: 23 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 74 (mg)</p> <p>Zsír: 21 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,95 (g) Nátr.: 17 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p> | <p><b>*párolt káposzta</b></p> <p>A:=( )</p> <p>Energia: 79 (Kcal) 330 ( KJ)</p> <p>Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 60 (mg)</p> <p>Zsír: 4 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,06 (g) Nátr.: 23 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>                                     | <p><b>*párolt rizs</b></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><b>*teljeskiorlésu kenyér 6g</b></p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</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>*fokhagymás apróhús</b></p> <p>A:=(Glutén,)</p> <p>Energia: 187 (Kcal) 780 ( KJ)</p> <p>Feh.: 12 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 21 (mg)</p> <p>Zsír: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,72 (g) Nátr.: 87 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>                         | <p><b>*petrezselymes burgonya</b></p> <p>A:=(Tej,Glutén,)</p> <p>Energia: 315 (Kcal) 1317 ( KJ)</p> <p>Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 36 (mg)</p> <p>Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 14 (mg)</p> <p>Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)</p>                  | <p><b>*cékla ecetes(édesítőszerrel)</b></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><b>*teljeskiorlésu kenyér 6g</b></p> <p>A:=(Glutén,Szezámmag,)</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>           |   |   |  |

A változtatás jogát fenntartjuk.

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

2026.05.04. - 2026.05.10.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum

4400 Nyíregyháza

Semmelweis utca 15

| Hétfő<br>2026.05.04. | Kedd<br>2026.05.05. | Szerda<br>2026.05.06. | Csütörtök<br>2026.05.07. | Péntek<br>2026.05.08. |
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <b>*cukrászsütemény</b><br>A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,)<br>Energia: 188 (Kcal) 784 (KJ)<br>Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 37 (g) Kalc.: 0 (mg)<br>Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg)<br>Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

## 4 Uzsonna

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|