

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

1 Reggeli

*tej A:=(Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tejeskávé A:=(Glutén,Tej,) Energia: 195 (Kcal) 815 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
*virslis párna A:=(Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Z Energia: 614 (Kcal) 2568 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 50 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 38 (g) Cuk: 3 (g) Só: 2,09 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 15 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*fehér kenyér A:=(Glutén,) Energia: 275 (Kcal) 1149 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,88 (g) Nátr.: 750 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*fonott kalács A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 353 (Kcal) 1476 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 14 (g) Só: 0,80 (g) Nátr.: 320 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiörlesű kenyér A:=(Glutén,Szezámag,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*teljeskiörlesű kenyér A:=(Glutén,Szezámag,) Energia: 261 (Kcal) 1091 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,80 (g) Nátr.: 720 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
	*sonka -sertés A:=(Energia: 71 (Kcal) 297 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 3 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*vaj A:=(Tej,) Energia: 145 (Kcal) 608 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 46 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsir: 16 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsir: 8 (g) Tran.zsir: 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) Zsir: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 4 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*főtt virsli/krinolin, mustár, ketchup, A:=(Mustár,Kén-dioxid,Glutén,Szójabab,Te Energia: 291 (Kcal) 1215 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 72 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 23 (mg) Zsir: 25 (g) Cuk: 2 (g) Só: 2,96 (g) Nátr.: 1069 (mg) Tel.zsir: 8 (g) Tran.zsir: 0 (g)
	*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)		*vegyes kerti zöldség A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	

Energia	3182 KJ	761 Kcal		Energia	1669 KJ	399 Kcal		Energia	2899 KJ	693 Kcal		Energia	1905 KJ	456 Kcal		Energia	2484 KJ	594 Kcal														
Feh.	27 g	Kol.	42 g	Kalc.:	342 mg	Feh.	11 g	Kol.	0 g	Kalc.:	9 mg	Feh.	22 g	Kol.	88 g	Kalc.:	347 mg	Feh.	15 g	Kol.	0 g	Kalc.:	19 mg	Feh.	22 g	Kol.	72 g	Kalc.:	24 mg			
Zsir:	43 g	Cukor	3 g	Nátr.:	159 mg	Zsir:	4 g	Cukor	11 g	Nátr.:	755 mg	Zsir:	13 g	Cukor	26 g	Nátr.:	481 mg	Zsir:	13 g	Cukor	10 g	Nátr.:	725 mg	Zsir:	27 g	Cukor	10 g	Nátr.:	1789 mg			
Tel.zsir	17 g	Tr.zsir	0 g		Tel.zsir	0 g	Tr.zsir	0 g		Tel.zsir	0 g		Tel.zsir	14 g	Tr.zsir	0 g		Tel.zsir	14 g	Tr.zsir	0 g		Tel.zsir	14 g	Tr.zsir	0 g		Tel.zsir	14 g	Tr.zsir		
Szénh.	00 g	Só	4 g		Szénh.	60 g	Só	3 g		Szénh.	01 g	Só	3 g		Szénh.	01 g	Só	3 g		Szénh.	01 g	Só	3 g		Szénh.	08 g	Só	0 g		Szénh.	08 g	Só

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

*tea A:=(Energia: 42 (Kcal) 177 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*kakaó A:=(Tej.) Energia: 200 (Kcal) 836 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 342 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 3 (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) Zsir: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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) Zsir: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 159 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zabkeksz A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szezám,macg, Energia: 225 (Kcal) 941 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 35 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,50 (g) Nátr.: 0 (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) Zsir: 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) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 342 (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) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 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) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*lekvár, extra dzsem A:=(Energia: 60 (Kcal) 249 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 14 (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) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
Energia 1237 KJ 296 Kcal Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsir: 10 g Cukor 11 g Nátr.: 324 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 1839 KJ 440 Kcal Feh. 10 g Kol. 42 g Kalc.: 342 mg Zsir: 13 g Cukor 12 g Nátr.: 501 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 1193 KJ 286 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsir: 0 g Cukor 25 g Nátr.: 324 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 61 g Só 1 g	Energia 1618 KJ 387 Kcal Feh. 16 g Kol. 42 g Kalc.: 342 mg Zsir: 10 g Cukor 0 g Nátr.: 501 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 51 g Só 1 g	Energia 941 KJ 225 Kcal Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsir: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

*gulyásleves A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 215 (Kcal) 900 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 44 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsir: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 77 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*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) Zsir: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,59 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*csont leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 104 (Kcal) 435 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 48 (mg) Zsir: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,03 (g) Nátr.: 106 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*zellerkrémleves A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 199 (Kcal) 832 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 95 (mg) Zsir: 16 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,40 (g) Nátr.: 72 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*hidegcsomag3 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 841 (Kcal) 3516 (KJ) Feh.: 25 (g) Kol: 8 (g) Sz.h.: 101 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsir: 37 (g) Cuk: 2 (g) Só: 3,97 (g) Nátr.: 690 (mg) Tel.zsír: 10 (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) Zsir: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,97 (g) Nátr.: 367 (mg) Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tészta levesbetét A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 38 (Kcal) 161 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,06 (g) Nátr.: 25 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*rántott sertésborda A:=(Glutén,) Energia: 342 (Kcal) 1428 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 51 (g) Sz.h.: 39 (g) Kalc.: 54 (mg) Zsir: 24 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,73 (g) Nátr.: 330 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*sertéspörkölt A:=(Glutén,Szójabab,Zeller,) Energia: 180 (Kcal) 752 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 26 (mg) Zsir: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,16 (g) Nátr.: 103 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 157 (Kcal) 655 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*burgonyafőzelék A:=(Energia: 295 (Kcal) 1231 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 66 (mg) Zsir: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*kukoricás rizs A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 317 (Kcal) 1327 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 65 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,87 (g) Nátr.: 10 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*sós burgonya A:=(Energia: 284 (Kcal) 1189 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,08 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
	*vagdalt/fasírt A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 206 (Kcal) 860 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 51 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsir: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,51 (g) Nátr.: 243 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*káposzta saláta A:=(Energia: 93 (Kcal) 387 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 33 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 13 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*uborka saláta A:=(Energia: 31 (Kcal) 129 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 13 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
	*barackos fánk A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 272 (Kcal) 1135 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)
2026.06.01. - 2026.06.07.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
	*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezámrag.) 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)			
Energia 3864 KJ 924 Kcal Feh. 45 g Kol. 113 g Kalc.: 168 mg Zsír: 32 g Cukor 0 g Nátr.: 876 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 110 g Só 3 g	Energia 4206 KJ 1006 Kcal Feh. 30 g Kol. 63 g Kalc.: 93 mg Zsír: 39 g Cukor 0 g Nátr.: 725 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 110 g Só 4 g	Energia 3577 KJ 856 Kcal Feh. 37 g Kol. 51 g Kalc.: 139 mg Zsír: 30 g Cukor 16 g Nátr.: 460 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 142 g Só 4 g	Energia 2902 KJ 694 Kcal Feh. 24 g Kol. 80 g Kalc.: 172 mg Zsír: 28 g Cukor 5 g Nátr.: 202 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 91 g Só 3 g	Energia 3516 KJ 841 Kcal Feh. 25 g Kol. 8 g Kalc.: 16 mg Zsír: 37 g Cukor 5 g Nátr.: 690 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 101 g Só 4 g

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

4 Uzsonna

*alma A:=(Energia: 37 (Kcal) 156 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*cseresznye A:=(Energia: 51 (Kcal) 212 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*őszibarack/nectarin A:=(Energia: 41 (Kcal) 172 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*müzliszelet A:=(Glutén,Földimogyoró,Szójabab,Tej,Kén Energia: 77 (Kcal) 321 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 3 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	
Energia 156 KJ 37 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg Zsir: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 5 mg Tel.zsir 0 g Tr.zsir 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 13 mg Zsir: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 6 mg Tel.zsir 0 g Tr.zsir 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 172 KJ 41 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 9 mg Zsir: 0 g Cukor 0 g Nátr.: 4 mg Tel.zsir 0 g Tr.zsir 0 g Szénh. 0 g Só 0 g	Energia 321 KJ 77 Kcal Feh. 1 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsir: 3 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsir 0 g Tr.zsir 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 0 KJ 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsir: 0 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsir 0 g Tr.zsir 0 g Szénh. 0 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (középiskola2026/2)

2026.06.01. - 2026.06.07.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

5 Vacsora

*csirkemell töltelékkel A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 230 (Kcal) 963 (KJ) Feh.: 33 (g) Kol: 11 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,53 (g) Nátr.: 293 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*bolognai spagetti A:=(Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,Szója Energia: 571 (Kcal) 2386 (KJ) Feh.: 28 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 70 (g) Kalc.: 183 (mg) Zsir: 20 (g) Cuk: 4 (g) Só: 2,53 (g) Nátr.: 441 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*sárgaborsó főzelék A:=(Glutén,) Energia: 113 (Kcal) 470 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 48 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsir: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,40 (g) Nátr.: 78 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*csirke falatok tepsiben sültve A:=(Glutén,Zeller,) Energia: 324 (Kcal) 1356 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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) Zsir: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)		*sült kolbászkarika A:=(Energia: 248 (Kcal) 1038 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 25 (mg) Zsir: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só: 2,36 (g) Nátr.: 945 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*francia saláta A:=(Tej,Tojás,Szójabab,Mustár,Zeller,Kén Energia: 202 (Kcal) 845 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 14 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 96 (mg) Zsir: 17 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,80 (g) Nátr.: 201 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*ecetes almapaprika(édesítőszerrel) A:=(Energia: 18 (Kcal) 74 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,58 (g) Nátr.: 632 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		*teljeskiorléсу kenyér 8 A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 209 (Kcal) 873 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 576 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*fehér kenyér A:=(Glutén,) Energia: 275 (Kcal) 1149 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,88 (g) Nátr.: 750 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

Energia 2239 KJ 536 Kcal Feh. 40 g Kol. 11 g Kalc.: 27 mg Zsír: 15 g Cukor 1 g Nátr.: 933 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 8u g Só 4 g	Energia 2386 KJ 571 Kcal Feh. 28 g Kol. 54 g Kalc.: 183 mg Zsír: 20 g Cukor 4 g Nátr.: 441 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 8u g Só 3 g	Energia 2381 KJ 570 Kcal Feh. 39 g Kol. 4 g Kalc.: 64 mg Zsír: 34 g Cukor 0 g Nátr.: 1599 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 34 g Só 5 g	Energia 3350 KJ 801 Kcal Feh. 29 g Kol. 14 g Kalc.: 96 mg Zsír: 37 g Cukor 4 g Nátr.: 951 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 99 g Só 4 g	Energia 0 KJ 0 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 4 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 0 g Só 0 g
Energia 10678 KJ 2555 Kcal Feh. 119 g Kol. 166 g Kalc.: 550 mg Zsír: 100 g Cukor 16 g Nátr.: 2297 mg Tel.zsír 31 g Tr.zsír 0 g Szénh. 317 g Só 11 g	Energia 10311 KJ 2467 Kcal Feh. 97 g Kol. 159 g Kalc.: 639 mg Zsír: 77 g Cukor 28 g Nátr.: 2428 mg Tel.zsír 17 g Tr.zsír 0 g Szénh. 317 g Só 11 g	Energia 10223 KJ 2446 Kcal Feh. 105 g Kol. 142 g Kalc.: 558 mg Zsír: 100 g Cukor 67 g Nátr.: 2868 mg Tel.zsír 29 g Tr.zsír 0 g Szénh. 392 g Só 11 g	Energia 10095 KJ 2415 Kcal Feh. 85 g Kol. 136 g Kalc.: 629 mg Zsír: 94 g Cukor 24 g Nátr.: 2379 mg Tel.zsír 29 g Tr.zsír 0 g Szénh. 319 g Só 11 g	Energia 6940 KJ 1660 Kcal Feh. 52 g Kol. 80 g Kalc.: 39 mg Zsír: 70 g Cukor 16 g Nátr.: 2479 mg Tel.zsír 19 g Tr.zsír 0 g Szénh. 203 g Só 9 g