

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)

2026.06.08. - 2026.06.14.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

*raguleves szárnyas A:=(Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,Szója Energia: 159 (Kcal) 664 (KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 4 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsir: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,40 (g) Nátr.: 75 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tarhonya leves A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 25 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsir: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,21 (g) Nátr.: 83 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tojásleves A:=(Tojás,Glutén,Tej,Mustár,Zeller,Szója Energia: 71 (Kcal) 297 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 6 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,03 (g) Nátr.: 33 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*paradicsom leves A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Szója Energia: 181 (Kcal) 755 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsir: 6 (g) Cuk: 18 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 175 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*hidegcsomag1.2 A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 666 (Kcal) 2784 (KJ) Feh.: 27 (g) Kol: 24 (g) Sz.h.: 98 (g) Kalc.: 306 (mg) Zsir: 18 (g) Cuk: 2 (g) Só: 3,32 (g) Nátr.: 756 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)
*háromsajtos tészta A:=(Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szója Energia: 636 (Kcal) 2660 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 17 (g) Sz.h.: 69 (g) Kalc.: 304 (mg) Zsir: 33 (g) Cuk: 1 (g) Só: 2,76 (g) Nátr.: 320 (mg) Tel.zsír: 16 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*rakott karfiol A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 374 (Kcal) 1565 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 62 (g) Sz.h.: 39 (g) Kalc.: 149 (mg) Zsir: 23 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,41 (g) Nátr.: 116 (mg) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*harcsapaprikás A:=(Glutén,Halak,Tej,) Energia: 154 (Kcal) 642 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 70 (mg) Zsir: 13 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,53 (g) Nátr.: 132 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*fokhagymás sertésszelet A:=(Glutén,) Energia: 149 (Kcal) 624 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 44 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsir: 15 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,54 (g) Nátr.: 57 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezámmag,) 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)	*teljeskiorlésu kenyér 6g A:=(Glutén,Szezámmag,) 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)	*galuska A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 402 (Kcal) 1681 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 76 (g) Kalc.: 21 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,62 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*tört burgonya A:=(Tej,Glutén,) Energia: 376 (Kcal) 1574 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 60 (g) Kalc.: 36 (mg) Zsir: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,11 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
*csereznyé 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.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	*cukrászsütemény A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,) Energia: 188 (Kcal) 784 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 37 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (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)	*csemege uborka(édesítőszerrel) A:=(Mustár,) Energia: 11 (Kcal) 47 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,92 (g) Nátr.: 768 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	