

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)

2026.09.21. - 2026.09.27.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

*árpagyöngy leves húsosan A:=(Zeller,Glutén,) Energia: 203 (Kcal) 849 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 41 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsir: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,16 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*zöldborsó leves A:=(Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Szója Energia: 63 (Kcal) 264 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsir: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,07 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*hidegcsomag4 A:=(Energia: 1016 (Kcal) 4246 (KJ) Feh.: 26 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 126 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsir: 44 (g) Cuk: 0 (g) Só: 3,17 (g) Nátr.: 1157 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)
*túrós metélt/cusza 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.zsir: 10 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*daragaluska A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 64 (Kcal) 267 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsir: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsir: 1 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*lencsefozelék A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 160 (Kcal) 670 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 64 (g) Kalc.: 74 (mg) Zsir: 21 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,95 (g) Nátr.: 17 (mg) Tel.zsir: 5 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*bakonyi sertésragu A:=(Tej,Glutén,) Energia: 223 (Kcal) 931 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 63 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 46 (mg) Zsir: 22 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,35 (g) Nátr.: 139 (mg) Tel.zsir: 7 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*burgonyapüré A:=(Tej,Glutén,) Energia: 341 (Kcal) 1426 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 14 (g) Sz.h.: 57 (g) Kalc.: 145 (mg) Zsir: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,22 (g) Nátr.: 65 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	
	*csemege sertéssült A:=(Glutén,) Energia: 138 (Kcal) 576 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 52 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsir: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,42 (g) Nátr.: 89 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*tészta köret A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 312 (Kcal) 1303 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 58 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsir: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 198 (mg) Tel.zsir: 1 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	
	*túró rudi A:=(Szójabab,Tej,Diófélék,) Energia: 80 (Kcal) 336 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 4 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)
2026.09.21. - 2026.09.27.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
	*teljeskiorlésu kenyér 8 A:=(Glutén,Szezámrag.) Energia: 209 (Kcal) 873 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 576 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

5 Vacsora

	*teljeskiorlésu kenyér 8 A:=(Glutén,Szezámrag.) Energia: 209 (Kcal) 873 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 576 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
--	---	--	--