

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)

2026.10.12. - 2026.10.18.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Simmelweis utca 15

Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

*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)	*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)	*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.zsir: 1 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*burgonyakrémleves póréhagymával A:=(Energia: 315 (Kcal) 1315 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 47 (g) Kalc.: 81 (mg) Zsir: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,18 (g) Nátr.: 19 (mg) Tel.zsir: 7 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*hidegcsomag8.1 A:=(Energia: 4211 (Kcal) 17602 (KJ) Feh.: 27 (g) Kol: 110 (g) Sz.h.: 100 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsir: 411 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,72 (g) Nátr.: 690 (mg) Tel.zsir: 0 (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)	*gyümölcsmártás főtt sertésszelettel A:=(Tej,Glutén,) Energia: 382 (Kcal) 1597 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 52 (g) Sz.h.: 61 (g) Kalc.: 82 (mg) Zsir: 7 (g) Cuk: 39 (g) Só: 0,83 (g) Nátr.: 86 (mg) Tel.zsir: 2 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*debreceni tokány A:=(Szójabab,) Energia: 236 (Kcal) 987 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 70 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsir: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,85 (g) Nátr.: 131 (mg) Tel.zsir: 5 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 3 (g) Tran.zsir: 0 (g)	
*tejszínes-sajtos csirkemell A:=(Tej,Glutén,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 253 (Kcal) 1057 (KJ) Feh.: 29 (g) Kol: 10 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 147 (mg) Zsir: 14 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,62 (g) Nátr.: 84 (mg) Tel.zsir: 8 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*pirított dara / tk.kenyér A:=(Glutén,Szezám,) Energia: 229 (Kcal) 957 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 47 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,88 (g) Nátr.: 432 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*párolt bulgur A:=(Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Zeller,Szója Energia: 288 (Kcal) 1204 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsir: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,02 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsir: 1 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 1 (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)	*zabkeksz A:=(Glutén,Tojás,Tej,Diófélék,Szezám,) 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 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.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	*cékla ecetes(édesítőszerrel) A:=(Energia: 50 (Kcal) 211 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 28 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 393 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)	
*banán A:=(Energia: 158 (Kcal) 662 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsir: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,08 (g) Nátr.: 33 (mg) Tel.zsir: 0 (g) Tran.zsir: 0 (g)				