A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

3 Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	2026.11.03.	2026.11.04.	2026.11.05.	2026.11.06.

*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)	
Zsír:	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)	
Zsír:	2 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	0,59 (g)	Nátr.:	4 (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)	
Zsír:	16 (g)	Cuk:	1 (g)	Só:	1,40 (g)	Nátr.:	72 (mg)	
Tel.zsír:	7 (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)	
Zsír:	4 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,03 (g)	Nátr.:	106 (mg)	
Tel.zsír:	0 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*hidegcsomag8.1

A:=(Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,Földimogyo

Energia:	910 (Kcal)	3803 (Kj)						
Feh.:	29 (g)	Kol:	28 (g)	Sz.h.:	123 (g)	Kalc.:	240 (mg)	
Zsír:	33 (g)	Cuk:	1 (g)	Só:	3,23 (g)	Nátr.:	774 (mg)	
Tel.zsír:	5 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*mákos tészta

A:=(Glutén,Tojás,Diófélék,)

Energia:	506 (Kcal)	2115 (Kj)						
Feh.:	17 (g)	Kol:	0 (g)	Sz.h.:	84 (g)	Kalc.:	233 (mg)	
Zsír:	15 (g)	Cuk:	20 (g)	Só:	0,56 (g)	Nátr.:	202 (mg)	
Tel.zsír:	0 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*vajas galuska

A:=(Tej,Glutén,Tojás,)

Energia:	107 (Kcal)	447 (Kj)						
Feh.:	4 (g)	Kol:	0 (g)	Sz.h.:	15 (g)	Kalc.:	6 (mg)	
Zsír:	3 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,07 (g)	Nátr.:	14 (mg)	
Tel.zsír:	1 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*natur karajszelet

A:=(Glutén,)

Energia:	192 (Kcal)	802 (Kj)						
Feh.:	17 (g)	Kol:	48 (g)	Sz.h.:	14 (g)	Kalc.:	17 (mg)	
Zsír:	21 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,15 (g)	Nátr.:	61 (mg)	
Tel.zsír:	4 (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)	
Zsír:	13 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,53 (g)	Nátr.:	132 (mg)	
Tel.zsír:	4 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*alma

A:=()

Energia:	37 (Kcal)	156 (Kj)						
Feh.:	0 (g)	Kol:	0 (g)	Sz.h.:	8 (g)	Kalc.:	13 (mg)	
Zsír:	0 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	0,01 (g)	Nátr.:	5 (mg)	
Tel.zsír:	0 (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)	
Zsír:	10 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,40 (g)	Nátr.:	78 (mg)	
Tel.zsír:	2 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*petrezselymes burgonya

A:=(Tej,Glutén,)

Energia:	315 (Kcal)	1317 (Kj)						
Feh.:	8 (g)	Kol:	0 (g)	Sz.h.:	60 (g)	Kalc.:	36 (mg)	
Zsír:	4 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	0,10 (g)	Nátr.:	14 (mg)	
Tel.zsír:	2 (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)	
Zsír:	8 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	0,62 (g)	Nátr.:	29 (mg)	
Tel.zsír:	1 (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)	
Zsír:	1 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,08 (g)	Nátr.:	432 (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)	
Zsír:	10 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,51 (g)	Nátr.:	243 (mg)	
Tel.zsír:	3 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*cékla ecetes(édesítoszerrel)

A:=()

Energia:	50 (Kcal)	211 (Kj)						
Feh.:	1 (g)	Kol:	0 (g)	Sz.h.:	11 (g)	Kalc.:	28 (mg)	
Zsír:	0 (g)	Cuk:	6 (g)	Só:	0,98 (g)	Nátr.:	393 (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)	
Zsír:	0 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,92 (g)	Nátr.:	768 (mg)	
Tel.zsír:	0 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

*teljeskiőrlésű kenyér

A:=(Glutén,Szezámmag,)

Energia:	261 (Kcal)	1091 (Kj)						
Feh.:	8 (g)	Kol:	0 (g)	Sz.h.:	54 (g)	Kalc.:	0 (mg)	
Zsír:	1 (g)	Cuk:	0 (g)	Só:	1,80 (g)	Nátr.:	720 (mg)	
Tel.zsír:	0 (g)	Tran.zsír:	0 (g)					

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felnőtt (dolgozók)19-60 év)

2026.11.02. - 2026.11.08.

Északi ASzC Mátra Erdészeti Technikum
4400 Nyíregyháza
Semmelweis utca 15

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.11.02.	2026.11.03.	2026.11.04.	2026.11.05.	2026.11.06.
	***nápolyi szelet** A:=(Glutén,Tojás,Földimogyoró,Tej,Diófél Energia: 150 (Kcal) 627 (Kj) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)			