

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.28.	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös karalábéleves (Z, G, T, L) -Borsos tokány -Bulgur (G) -Savanyúság (M)  S:12,8, E:1 096,0, ZS:51,2, T:7,8, F:44,8, CH:97,0, C:2,2, Ca:107,4	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Burgonyafőzelék (Z, G, L) -Fasírt (T, G)  S:20,1, E:1 511,0, ZS:75,0, T:6,8, F:42,4, CH:172,4, C:1,5, Ca:151,4	-Májgombócleves (Z, G, L, T, O, M, S) -Bakonyi sertésszelet (G, L) -Galuska (G, T)  S:40,2, E:1 406,0, ZS:63,3, T:6,7, F:132,0, CH:152,6, C:0,9, Ca:106,0	Munkaszüneti nap	Munkaszüneti nap
<i>Összesen</i>	S:12,8, E:1 096,0, ZS:51,2, T:7,8, F:44,8, CH:97,0, C:2,2, Ca:107,4	S:20,1, E:1 511,0, ZS:75,0, T:6,8, F:42,4, CH:172,4, C:1,5, Ca:151,4	S:40,2, E:1 406,0, ZS:63,3, T:6,7, F:132,0, CH:152,6, C:0,9, Ca:106,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Virág Petra  
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, T, Z) -Majorannás pulykatokány (T, G, L) -Szarvaeska (G, T)	-Frankfurti leves (Z, G, L) -Mustáros sertésszelet (M, G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Hentes tokány (L, O, M) -Párolt rizs	-Lencsegulyás (L, Z) -Túrós tészta (G, L)	-Csontleves (Z, G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sertés pörkölt feltét (L)
	S:16,2, E:900,0, ZS:32,9, T:1,7, F:40,6, CH:111,0, C:1,1, Ca:27,4	S:16,9, E:1 403,0, ZS:67,4, T:10,7, F:53,8, CH:142,7, C:4,4, Ca:217,0	S:9,3, E:1 477,0, ZS:76,8, T:2,3, F:40,4, CH:158,0, C:3,0, Ca:37,2	S:20,8, E:1 613,0, ZS:85,7, T:17,3, F:68,0, CH:129,8, C:3,4, Ca:253,1	S:18,4, E:1 270,0, ZS:45,6, T:0,1, F:73,1, CH:136,8, C:2,3, Ca:131,6
<i>Összesen</i>	S:16,2, E:900,0, ZS:32,9, T:1,7, F:40,6, CH:111,0, C:1,1, Ca:27,4	S:16,9, E:1 403,0, ZS:67,4, T:10,7, F:53,8, CH:142,7, C:4,4, Ca:217,0	S:9,3, E:1 477,0, ZS:76,8, T:2,3, F:40,4, CH:158,0, C:3,0, Ca:37,2	S:20,8, E:1 613,0, ZS:85,7, T:17,3, F:68,0, CH:129,8, C:3,4, Ca:253,1	S:18,4, E:1 270,0, ZS:45,6, T:0,1, F:73,1, CH:136,8, C:2,3, Ca:131,6

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Virág Petra  
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	