

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.12.	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros gombaleves (Z, G, T) -Csikós tokány (L) -Csavartcső tészta (G)	-Lebbencsleves (G) -Rakott karfiol (L)	-Gulyásleves (Z) -Grízes metélt (G)	-Daragaluska leves (Z, L, T, G) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Sült virsli	-Francia hagymaleves zsemlekockával (G, Z, L) -Sült hurka és kolbász (O, L) -Párolt káposzta -Tört burgonya félköret
	S:28,0, E:1 161,0, ZS:60,6, T:8,0, F:46,5, CH:826,6, C:6,1, Ca:68,8	S:9,6, E:873,0, ZS:27,8, T:7,7, F:42,7, CH:115,3, C:0,3, Ca:146,7	S:19,3, E:1 282,0, ZS:28,5, T:0,6, F:35,0, CH:220,2, C:1,3, Ca:31,1	S:11,8, E:1 376,0, ZS:97,1, T:9,5, F:30,0, CH:96,0, C:5,7, Ca:189,8	S:19,2, E:2 243,0, ZS:135,4, T:5,5, F:82,9, CH:154,0, C:0,3, Ca:297,0
<i>Összesen</i>	S:28,0, E:1 161,0, ZS:60,6, T:8,0, F:46,5, CH:826,6, C:6,1, Ca:68,8	S:9,6, E:873,0, ZS:27,8, T:7,7, F:42,7, CH:115,3, C:0,3, Ca:146,7	S:19,3, E:1 282,0, ZS:28,5, T:0,6, F:35,0, CH:220,2, C:1,3, Ca:31,1	S:11,8, E:1 376,0, ZS:97,1, T:9,5, F:30,0, CH:96,0, C:5,7, Ca:189,8	S:19,2, E:2 243,0, ZS:135,4, T:5,5, F:82,9, CH:154,0, C:0,3, Ca:297,0

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: 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	

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.19.	<i>Kedd</i> 2025.05.20.	<i>Szerda</i> 2025.05.21.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.22.	<i>Péntek</i> 2025.05.23.
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges kölesleves (Z) -Bolognai spagetti -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Brokkoli krémleves (L, G, Z) -Stefánia vagdalt (T, G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)	-Babgulyás (Z) -Sült sajtos rövidcső (G, T, L)	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Tökfőzelék (G, L) -Sertés pörkölt feltét (L) -Kenyér (G)	-Savanyú tojásleves (G, T, L) -Szezámagos rántott csirkemell (G, T, S) -Rizibizi -Savanyúság (M)
	S:19,4, E:6 726,0, ZS:126,6, T:39,9, F:205,1, CH:1 157,3, C:120,5, Ca:29,5	S:16,1, E:1 335,0, ZS:44,8, T:7,5, F:57,2, CH:171,9, C:4,8, Ca:189,9	S:19,6, E:1 304,0, ZS:56,1, T:17,0, F:57,0, CH:142,5, C:0,6, Ca:165,5	S:9,9, E:1 347,0, ZS:53,0, T:7,1, F:42,1, CH:178,7, C:6,4, Ca:166,2	S:12,7, E:1 416,0, ZS:71,3, T:1,0, F:56,7, CH:134,9, C:6,6, Ca:154,0
<i>Összesen</i>	S:19,4, E:6 726,0, ZS:126,6, T:39,9, F:205,1, CH:1 157,3, C:120,5, Ca:29,5	S:16,1, E:1 335,0, ZS:44,8, T:7,5, F:57,2, CH:171,9, C:4,8, Ca:189,9	S:19,6, E:1 304,0, ZS:56,1, T:17,0, F:57,0, CH:142,5, C:0,6, Ca:165,5	S:9,9, E:1 347,0, ZS:53,0, T:7,1, F:42,1, CH:178,7, C:6,4, Ca:166,2	S:12,7, E:1 416,0, ZS:71,3, T:1,0, F:56,7, CH:134,9, C:6,6, Ca:154,0

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: 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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	