

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2025.10.27.                                                                                                                                                                | Kedd<br>2025.10.28.                                                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.10.29.                                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.10.30.                                                                                                                                                              | Péntek<br>2025.10.31.                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                  | <div>-Korhelyleves (G)<br/>-Óvári sertésszelet (O, G)<br/>-Párolt rizs<br/>-Savanyúság (M)</div> <div>S:25,5, E:1 578,0, ZS:83,1, T:3,6,<br/>F:57,4, CH:148,4, C:1,5, Ca:86,4</div> | <div>-Zöldséges kölesleves (Z)<br/>-Csülökpörkölt (L, G)<br/>-Sós burgonya<br/>-Savanyúság (M)</div> <div>S:8,5, E:1 056,0, ZS:51,0, T:0,0, F:39,7,<br/>CH:107,1, C:1,5, Ca:61,8</div> | <div>-Pulykaraguleves (Z, G, T)<br/>-Ezüstgaluska (G, L, T)</div> <div>S:5,2, E:1 201,0, ZS:27,5, T:1,6, F:50,8,<br/>CH:193,4, C:7,5, Ca:596,8</div> | <div>-Májgaluskaleves (Z, T, G)<br/>-Lencsefőzelék (G, M, L)<br/>-Sertés pörkölt feltét (L)</div> <div>S:17,5, E:1 382,0, ZS:57,3, T:6,6,<br/>F:61,1, CH:144,8, C:1,2, Ca:212,1</div> | <div>-Karfiolleves (Z, G, T)<br/>-Mustáros csirkeszárny (M, G, L)<br/>-Szarvacska (G, T)</div> <div>S:17,2, E:1 744,0, ZS:110,7, T:6,5,<br/>F:75,2, CH:113,3, C:0,2, Ca:105,2</div> |
| Összesen              | <div>S:25,5, E:1 578,0, ZS:83,1, T:3,6,<br/>F:57,4, CH:148,4, C:1,5, Ca:86,4</div>                                                                                                  | <div>S:8,5, E:1 056,0, ZS:51,0, T:0,0, F:39,7,<br/>CH:107,1, C:1,5, Ca:61,8</div>                                                                                                      | <div>S:5,2, E:1 201,0, ZS:27,5, T:1,6, F:50,8,<br/>CH:193,4, C:7,5, Ca:596,8</div>                                                                   | <div>S:17,5, E:1 382,0, ZS:57,3, T:6,6,<br/>F:61,1, CH:144,8, C:1,2, Ca:212,1</div>                                                                                                   | <div>S:17,2, E:1 744,0, ZS:110,7, T:6,5,<br/>F:75,2, CH:113,3, C:0,2, Ca:105,2</div>                                                                                                |

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Virág Petra

élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

| Felnőtt<br>(19-69 év) | Hétfő<br>2025.11.03.                                                            | Kedd<br>2025.11.04.                                                            | Szerda<br>2025.11.05.                                                 | Csütörtök<br>2025.11.06.                                                                           | Péntek<br>2025.11.07.                                                                                            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                  | -Magyaros burgonyaleves (Z)<br>-Sertéspaprikás (L, G)<br>-Csavartcső tészta (G) | -Paradicsomleves (Z, G, T)<br>-Borsos tokány<br>-Bulgur (G)<br>-Savanyúság (M) | -Bakonyi betyárleves (Z, L, G, T)<br>-Sült sajtos makaróni (G, T, L)  | -Tojásleves (G, T)<br>-Sült hurka és kolbász (O, L)<br>-Tört burgonya félköret<br>-Párolt káposzta | -Erdei gyümölcsleves (G, L)<br>-Rántott halfilé (H, T, G, L)<br>-Párolt barna rizs<br>-Tartármártás (L, T, M, K) |
|                       | S:21,7, E:1 059,0, ZS:43,2, T:5,4, F:45,0, CH:122,1, C:6,1, Ca:58,0             | S:7,8, E:1 303,0, ZS:61,5, T:2,6, F:42,3, CH:132,7, C:3,8, Ca:24,5             | S:31,8, E:1 236,0, ZS:69,0, T:22,0, F:51,4, CH:100,4, C:1,3, Ca:149,5 | S:19,5, E:2 179,0, ZS:146,4, T:0,0, F:82,3, CH:113,2, C:0,0, Ca:191,7                              | S:10,2, E:1 961,0, ZS:100,8, T:13,2, F:38,5, CH:199,0, C:16,4, Ca:204,8                                          |
| Összesen              | S:21,7, E:1 059,0, ZS:43,2, T:5,4, F:45,0, CH:122,1, C:6,1, Ca:58,0             | S:7,8, E:1 303,0, ZS:61,5, T:2,6, F:42,3, CH:132,7, C:3,8, Ca:24,5             | S:31,8, E:1 236,0, ZS:69,0, T:22,0, F:51,4, CH:100,4, C:1,3, Ca:149,5 | S:19,5, E:2 179,0, ZS:146,4, T:0,0, F:82,3, CH:113,2, C:0,0, Ca:191,7                              | S:10,2, E:1 961,0, ZS:100,8, T:13,2, F:38,5, CH:199,0, C:16,4, Ca:204,8                                          |

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Virág Petra

élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)

E: energia (kcal)

ZS: zsír (g)

T: telített zsírsav (g)

F: fehérje (g)

CH: szénhidrát (g)

C: cukor (g)

Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezám

K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek