

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.11.10.	Kedd 2025.11.11.	Szerda 2025.11.12.	Csütörtök 2025.11.13.	Péntek 2025.11.14.
Ebéd	-Lencseleves (G, Z) -Túrós tészta (G, L)	-Kelbimbó leves (G) -Hentes tokány (L, O, M) -Párolt rizs	-Tejfölös karalábéleves (Z, G, T, L) -Stefánia vagdalt (T, G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)	-Csontleves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Sült virsli	-Májgombócleves (Z, G, L, T, O, M, S) -Temesvári sertésszelet (G, L) -Rövidcső tészta (G, T)
	S:18,8, E:1 657,0, ZS:89,5, T:17,3, F:57,7, CH:144,6, C:3,5, Ca:251,3	S:14,5, E:1 146,0, ZS:56,7, T:3,4, F:43,8, CH:112,6, C:1,3, Ca:55,1	S:16,1, E:1 442,0, ZS:52,2, T:6,2, F:56,4, CH:183,0, C:4,9, Ca:216,8	S:16,8, E:1 387,0, ZS:81,7, T:9,6, F:53,3, CH:107,7, C:7,5, Ca:225,0	S:35,1, E:1 592,0, ZS:84,9, T:10,2, F:128,5, CH:149,8, C:1,0, Ca:167,2
Összesen	S:18,8, E:1 657,0, ZS:89,5, T:17,3, F:57,7, CH:144,6, C:3,5, Ca:251,3	S:14,5, E:1 146,0, ZS:56,7, T:3,4, F:43,8, CH:112,6, C:1,3, Ca:55,1	S:16,1, E:1 442,0, ZS:52,2, T:6,2, F:56,4, CH:183,0, C:4,9, Ca:216,8	S:16,8, E:1 387,0, ZS:81,7, T:9,6, F:53,3, CH:107,7, C:7,5, Ca:225,0	S:35,1, E:1 592,0, ZS:84,9, T:10,2, F:128,5, CH:149,8, C:1,0, Ca:167,2

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Ebéd	-Kapros zöldségleves (G, T, Z) -Húsos penne tészta (L, G, T) S:18,6, E:892,0, ZS:33,2, T:5,5, F:48,0, CH:99,1, C:5,4, Ca:12,8	-Grízgaluska leves (Z, L, T, G) -Betyáros brassói -Hasábburgonya -Savanyúság (M) S:9,7, E:1 105,0, ZS:74,5, T:4,2, F:36,6, CH:63,3, C:2,4, Ca:15,4	-Szlovák bableves tarjával (L, G) -Szilvás gombóc (G) S:12,2, E:1 329,0, ZS:36,8, T:10,1, F:43,1, CH:212,8, C:22,6, Ca:142,6	-Köménymagleves zsemlekockával (G) -Paradicsomos húsgombóc (T, Z, G) -Sós burgonya félköret S:18,6, E:1 616,0, ZS:58,3, T:0,2, F:47,6, CH:227,8, C:0,1, Ca:69,0	-Parajkrémleves (L, G, Z) -Rántott sertés karaj (G, T) -Zöldséges rizs -Savanyúság (M) S:12,5, E:1 356,0, ZS:69,0, T:6,5, F:47,0, CH:134,8, C:1,9, Ca:237,5
Összesen	S:18,6, E:892,0, ZS:33,2, T:5,5, F:48,0, CH:99,1, C:5,4, Ca:12,8	S:9,7, E:1 105,0, ZS:74,5, T:4,2, F:36,6, CH:63,3, C:2,4, Ca:15,4	S:12,2, E:1 329,0, ZS:36,8, T:10,1, F:43,1, CH:212,8, C:22,6, Ca:142,6	S:18,6, E:1 616,0, ZS:58,3, T:0,2, F:47,6, CH:227,8, C:0,1, Ca:69,0	S:12,5, E:1 356,0, ZS:69,0, T:6,5, F:47,0, CH:134,8, C:1,9, Ca:237,5

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