

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Ebéd	-Magyaros gombaleves (Z, G, T) -Mexikói sertésragu (Z) -Bulgur (G) S:13,3, E:887,0, ZS:37,6, T:0,4, F:41,0, CH:804,3, C:0,8, Ca:13,2	-Paradisomleves (Z, G, T) -Brassói aprópecsenye -Hasábburgonya -Savanyúság (M) S:3,7, E:1 303,0, ZS:81,7, T:4,2, F:35,0, CH:103,3, C:4,1, Ca:24,9	-Tárkonyos pulykaraguleves (Z, L, G) -Túrógombóc (G, L) S:8,8, E:853,0, ZS:41,3, T:10,6, F:25,5, CH:97,2, C:1,2, Ca:136,4	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Húsos savanyú káposzta (G, L) -Kakaós étparány (G, L, T) S:3,1, E:910,0, ZS:29,3, T:5,2, F:43,9, CH:99,9, C:0,1, Ca:228,6	-Francia hagymaleves zsemlekockával (G, Z, L) -Rántott halfilé (H, T, G, L) -Párolt rizs -Tartármártás (L, T, M, K) S:14,8, E:1 820,0, ZS:90,8, T:12,4, F:51,5, CH:196,4, C:7,7, Ca:268,0
Összesen	S:13,3, E:887,0, ZS:37,6, T:0,4, F:41,0, CH:804,3, C:0,8, Ca:13,2	S:3,7, E:1 303,0, ZS:81,7, T:4,2, F:35,0, CH:103,3, C:4,1, Ca:24,9	S:8,8, E:853,0, ZS:41,3, T:10,6, F:25,5, CH:97,2, C:1,2, Ca:136,4	S:3,1, E:910,0, ZS:29,3, T:5,2, F:43,9, CH:99,9, C:0,1, Ca:228,6	S:14,8, E:1 820,0, ZS:90,8, T:12,4, F:51,5, CH:196,4, C:7,7, Ca:268,0

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Szász-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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Ebéd	-Zöldséges kölesleves (Z) -Marhapörkölt (L) -Tarhonya (G, T) -Savanyúság (M)	-Tejfölös burgonyaleves (Z, L, G) -Grill csirkemell (G) -Párolt rizs félköret -Párolt zöldség félköret	-Sárgaborsóleves kolbásszal (G) -Sült sajtos makaróni (G, T, L) -Piskóta szelet (G, L, T, O, D)	-Csontleves (Z, G, T) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Fasírt (T, G) -Kenyér (G)	-Grízgaluska leves (Z, L, T, G) -Cigánypecsenye (G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)
	S:14,8, E:841,0, ZS:23,7, T:0,7, F:39,7, CH:111,0, C:3,1, Ca:10,7	S:15,6, E:1 085,0, ZS:59,0, T:6,5, F:41,4, CH:86,5, C:0,5, Ca:101,7	S:16,3, E:1 464,0, ZS:75,9, T:18,0, F:46,8, CH:147,0, C:10,5, Ca:131,1	S:22,4, E:1 624,0, ZS:77,6, T:6,0, F:65,5, CH:163,1, C:2,5, Ca:196,9	S:15,8, E:1 054,0, ZS:45,5, T:2,8, F:41,7, CH:114,9, C:4,0, Ca:97,7
Összesen	S:14,8, E:841,0, ZS:23,7, T:0,7, F:39,7, CH:111,0, C:3,1, Ca:10,7	S:15,6, E:1 085,0, ZS:59,0, T:6,5, F:41,4, CH:86,5, C:0,5, Ca:101,7	S:16,3, E:1 464,0, ZS:75,9, T:18,0, F:46,8, CH:147,0, C:10,5, Ca:131,1	S:22,4, E:1 624,0, ZS:77,6, T:6,0, F:65,5, CH:163,1, C:2,5, Ca:196,9	S:15,8, E:1 054,0, ZS:45,5, T:2,8, F:41,7, CH:114,9, C:4,0, Ca:97,7

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Szász-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