

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.04.06.	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.
Ebéd	Húsvét	-Karlábéleves (Z, G, T) -Eszterházy marhatokány (L, M, G, Z) -Csavartcső tészta (G)	-Pulykaraguleves (Z, G, T) -Tökfőzelék (G, L) -Sertés pörkölt feltét (L) -Kakaós étparány (G, L, T)	-Korhelyleves (G) -Mustáros csirkeszárny (M, G, L) -Szarvacska (G, T)	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Borzas csirkemell (G, T) -Rizibizi -Savanyúság (M)
		S:25,5, E:1 176,0, ZS:46,3, T:5,7, F:45,5, CH:140,4, C:6,6, Ca:133,7	S:12,6, E:870,0, ZS:46,7, T:6,8, F:39,0, CH:72,6, C:6,5, Ca:157,1	S:17,8, E:1 940,0, ZS:127,5, T:6,5, F:79,1, CH:119,7, C:0,1, Ca:128,9	S:13,4, E:1 956,0, ZS:71,8, T:0,0, F:64,3, CH:266,2, C:1,6, Ca:79,2
Összesen	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:25,5, E:1 176,0, ZS:46,3, T:5,7, F:45,5, CH:140,4, C:6,6, Ca:133,7	S:12,6, E:870,0, ZS:46,7, T:6,8, F:39,0, CH:72,6, C:6,5, Ca:157,1	S:17,8, E:1 940,0, ZS:127,5, T:6,5, F:79,1, CH:119,7, C:0,1, Ca:128,9	S:13,4, E:1 956,0, ZS:71,8, T:0,0, F:64,3, CH:266,2, C:1,6, Ca:79,2

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!
Szász-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: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Ebéd	-Trópusi gyümölcsleves (G, L) -Sertés csülök pékné módra (G, L) -Hasábburgonya -Savanyúság (M) S:8,1, E:1 424,0, ZS:91,1, T:8,2, F:33,8, CH:110,2, C:12,1, Ca:83,8	-Szalonnás kelbimbó leves (G, L) -Töltött csirkecomb (G, T) -Tavaszi rizs -Savanyúság (M) S:18,7, E:1 511,0, ZS:61,9, T:6,7, F:84,0, CH:150,0, C:1,7, Ca:126,1	-Nyírségi krumpligombóc leves (Z, L, G, T) -Mákos metélt -Gyümölcs S:14,3, E:1 511,0, ZS:51,6, T:6,0, F:50,2, CH:199,6, C:1,7, Ca:482,8	-Csontleves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Sült virsli -Kenyér (G) S:18,0, E:1 590,0, ZS:82,4, T:10,0, F:59,5, CH:150,7, C:7,7, Ca:237,0	-Tejfölös burgonyaleves (Z, L, G) -Csirkezuza pörkölt -Tarhonya (G, T) -Savanyúság (M) S:17,2, E:1 148,0, ZS:43,3, T:7,2, F:53,5, CH:131,7, C:3,5, Ca:95,9
Összesen	S:8,1, E:1 424,0, ZS:91,1, T:8,2, F:33,8, CH:110,2, C:12,1, Ca:83,8	S:18,7, E:1 511,0, ZS:61,9, T:6,7, F:84,0, CH:150,0, C:1,7, Ca:126,1	S:14,3, E:1 511,0, ZS:51,6, T:6,0, F:50,2, CH:199,6, C:1,7, Ca:482,8	S:18,0, E:1 590,0, ZS:82,4, T:10,0, F:59,5, CH:150,7, C:7,7, Ca:237,0	S:17,2, E:1 148,0, ZS:43,3, T:7,2, F:53,5, CH:131,7, C:3,5, Ca:95,9

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