

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.01.	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös karfiollevés (Z, G, T, L) -Húsos penne tészta (L, G, T)	-Magyaros gombaleves (Z, G, T) -Rakott burgonya (L, T, O) -Savanyúság (M)	-Gulyásleves (Z) -Sült sajtos makaróni (G, T, L) -Gyümölcs	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Lencsefőzelék (G, M, L) -Sertés pörkölt feltét (L) -Kenyér (G)	-Fokhagymakrémleves zsemlekockával (G, L) -Rántott sertés karaj (G, T) -Kukoricás rizs -Savanyúság (M)
	S:20,6, E:1 081,0, ZS:46,2, T:10,7, F:53,3, CH:835,8, C:5,5, Ca:92,1	S:41,8, E:1 262,0, ZS:67,6, T:10,5, F:44,3, CH:830,3, C:1,9, Ca:175,6	S:19,8, E:1 169,0, ZS:52,6, T:16,5, F:43,7, CH:116,1, C:1,2, Ca:123,5	S:9,6, E:1 858,0, ZS:68,1, T:6,9, F:71,9, CH:232,4, C:0,8, Ca:209,2	S:12,0, E:1 645,0, ZS:87,7, T:6,8, F:48,9, CH:162,5, C:3,4, Ca:89,6
<i>Összesen</i>	S:20,6, E:1 081,0, ZS:46,2, T:10,7, F:53,3, CH:835,8, C:5,5, Ca:92,1	S:41,8, E:1 262,0, ZS:67,6, T:10,5, F:44,3, CH:830,3, C:1,9, Ca:175,6	S:19,8, E:1 169,0, ZS:52,6, T:16,5, F:43,7, CH:116,1, C:1,2, Ca:123,5	S:9,6, E:1 858,0, ZS:68,1, T:6,9, F:71,9, CH:232,4, C:0,8, Ca:209,2	S:12,0, E:1 645,0, ZS:87,7, T:6,8, F:48,9, CH:162,5, C:3,4, Ca:89,6

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Ebéd</i>	-Sárgaborsóleves kolbásszal (G) -Brassói aprópecsenye -Hasábburgonya -Savanyúság (M)	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, G) -Szilvás gombóc (G) -Gyümölcs	-Tarhonyaleves (Z, G, T) -Sertésrizottó (L, Z)	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Burgonyafőzelék (Z, G, L) -Fasírt (T, G) -Kakaós étparány (G, L, T)	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Temesvári sertésszelet (G, L) -Orsó tészta
	S:4,0, E:1 331,0, ZS:80,7, T:4,2, F:50,9, CH:91,7, C:2,4, Ca:47,4	S:10,2, E:1 186,0, ZS:31,2, T:6,2, F:38,8, CH:187,5, C:22,7, Ca:98,4	S:10,0, E:1 087,0, ZS:35,5, T:6,4, F:47,3, CH:143,8, C:0,9, Ca:36,4	S:24,2, E:1 554,0, ZS:67,3, T:6,9, F:48,8, CH:195,0, C:2,1, Ca:151,7	S:29,1, E:1 580,0, ZS:90,0, T:7,8, F:51,7, CH:137,1, C:0,1, Ca:170,7
<i>Összesen</i>	S:4,0, E:1 331,0, ZS:80,7, T:4,2, F:50,9, CH:91,7, C:2,4, Ca:47,4	S:10,2, E:1 186,0, ZS:31,2, T:6,2, F:38,8, CH:187,5, C:22,7, Ca:98,4	S:10,0, E:1 087,0, ZS:35,5, T:6,4, F:47,3, CH:143,8, C:0,9, Ca:36,4	S:24,2, E:1 554,0, ZS:67,3, T:6,9, F:48,8, CH:195,0, C:2,1, Ca:151,7	S:29,1, E:1 580,0, ZS:90,0, T:7,8, F:51,7, CH:137,1, C:0,1, Ca:170,7

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: szulfitok, kéndioxid	