

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös karalábéleves (Z, G, T, L) -Óvári sertésszelet (O, G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)  S:25,9, E:1 417,0, ZS:66,0, T:9,3, F:58,6, CH:143,5, C:3,9, Ca:211,8	-Korhelyleves (G) -Borsos tokány -Bulgur (G) -Savanyúság (M)  S:13,4, E:1 165,0, ZS:60,0, T:2,6, F:47,0, CH:93,4, C:2,1, Ca:60,9	-Lencsegulyás (L, Z) -Sonkás sült tészta (L, G, T) -Gyümölcs  S:19,7, E:1 362,0, ZS:50,9, T:14,2, F:74,5, CH:120,1, C:1,1, Ca:87,4	-Májgombóclevés (Z, G, L, T, O, M, S) -Finomfőzelék (Z, G, L) -Sült virsli -Kenyér (G)  S:17,9, E:1 457,0, ZS:71,5, T:10,8, F:115,7, CH:159,9, C:4,2, Ca:194,1	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Csirkepörkölt (L, G) -Galuska (G, T) -Savanyúság (M)  S:21,7, E:1 622,0, ZS:65,4, T:0,1, F:79,5, CH:183,8, C:3,5, Ca:50,4
<i>Összesen</i>	S:25,9, E:1 417,0, ZS:66,0, T:9,3, F:58,6, CH:143,5, C:3,9, Ca:211,8	S:13,4, E:1 165,0, ZS:60,0, T:2,6, F:47,0, CH:93,4, C:2,1, Ca:60,9	S:19,7, E:1 362,0, ZS:50,9, T:14,2, F:74,5, CH:120,1, C:1,1, Ca:87,4	S:17,9, E:1 457,0, ZS:71,5, T:10,8, F:115,7, CH:159,9, C:4,2, Ca:194,1	S:21,7, E:1 622,0, ZS:65,4, T:0,1, F:79,5, CH:183,8, C:3,5, Ca:50,4

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> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Ebéd</i>	<b>pünkösdhétfő</b>	-Grizgaluska leves (Z, L, T, G) -Tejszínes tárkonyos pulykaragu (T, G, L) -Szarvacska (G, T)	-Magyaros burgonyaleves (Z) -Rakott kelkáposzta (L) -Gyümölcs	-Tojásleves (G, T) -Fejtett babfőzelék (G, Z) -Sült kolbász (O, L) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Minestrone leves (Z, G, T) -Halfilé párizsiasan (H, T, G, L) -Párolt barna rizs -Tartármártás (L, T, M, K)
		S:18,1, E:1 089,0, ZS:48,6, T:1,7, F:42,4, CH:119,8, C:1,1, Ca:28,8	S:10,5, E:850,0, ZS:26,9, T:7,7, F:41,1, CH:97,1, C:0,5, Ca:213,4	S:18,8, E:3 460,0, ZS:160,5, T:34,8, F:95,8, CH:382,5, C:120,0, Ca:88,0	S:14,9, E:1 783,0, ZS:102,7, T:8,1, F:37,1, CH:151,3, C:6,9, Ca:180,1
<b>Összesen</b>	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:18,1, E:1 089,0, ZS:48,6, T:1,7, F:42,4, CH:119,8, C:1,1, Ca:28,8	S:10,5, E:850,0, ZS:26,9, T:7,7, F:41,1, CH:97,1, C:0,5, Ca:213,4	S:18,8, E:3 460,0, ZS:160,5, T:34,8, F:95,8, CH:382,5, C:120,0, Ca:88,0	S:14,9, E:1 783,0, ZS:102,7, T:8,1, F:37,1, CH:151,3, C:6,9, Ca:180,1

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	