

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.29.	<i>Kedd</i> 2026.06.30.	<i>Szerda</i> 2026.07.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.02.	<i>Péntek</i> 2026.07.03.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Szecsuáni sertésragu (G, L, T, Z, O, M, S, F) -Párolt rizs	-Szalonnás kelbimbó leves (G, L) -Citromos natúr sertésszelet (G) -Tört burgonya -Savanyúság (M)	-Sertésraguleves (Z) -Carbonara (G, L, T, O) -Kakaós étparány (G, L, T)	-Grízgaluska leves (Z, L, T, G) -Paradisomos húsgombóc (T, Z, G) -Sós burgonya félköret -Piskóta szelet (G, L, T, O, D)	-Zöldborsóleves vajgaluskával (Z, T, G) -Eszterházy marhatokány (L, M, G, Z) -Csavartcső tészta (G)
	S:11,2, E:970,0, ZS:27,1, T:1,2, F:40,8, CH:140,0, C:4,6, Ca:28,7	S:13,5, E:1 097,0, ZS:52,9, T:6,3, F:42,6, CH:108,9, C:1,6, Ca:121,5	S:16,8, E:1 119,0, ZS:45,0, T:8,4, F:59,0, CH:119,6, C:10,1, Ca:111,4	S:18,2, E:1 630,0, ZS:62,6, T:1,5, F:46,1, CH:220,9, C:9,5, Ca:64,9	S:25,4, E:1 298,0, ZS:48,5, T:5,6, F:51,2, CH:162,2, C:6,5, Ca:121,5
<i>Összesen</i>	S:11,2, E:970,0, ZS:27,1, T:1,2, F:40,8, CH:140,0, C:4,6, Ca:28,7	S:13,5, E:1 097,0, ZS:52,9, T:6,3, F:42,6, CH:108,9, C:1,6, Ca:121,5	S:16,8, E:1 119,0, ZS:45,0, T:8,4, F:59,0, CH:119,6, C:10,1, Ca:111,4	S:18,2, E:1 630,0, ZS:62,6, T:1,5, F:46,1, CH:220,9, C:9,5, Ca:64,9	S:25,4, E:1 298,0, ZS:48,5, T:5,6, F:51,2, CH:162,2, C:6,5, Ca:121,5

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> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Ebéd</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, T, Z) -Majorannás gombás pulykatokány (T, G, L) -Orsó tészta -Croissant	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Csülökpörkölt (L, G) -Sós burgonya -Savanyúság (M)	-Szlovák bableves (L, G) -Ízes bukta (G, L)	-Csontleves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Sült virsli -Kenyér (G)	-Tojásleves (G, T) -Vadvirág sertésszelet (L, G) -Párolt rizs -Müzsizselet (G, L, F, O, D, S)
	S:25,1, E:1 271,0, ZS:55,0, T:1,8, F:56,1, CH:135,7, C:2,3, Ca:27,4	S:5,5, E:1 279,0, ZS:54,2, T:5,2, F:43,0, CH:152,5, C:10,5, Ca:112,4	S:6,1, E:793,0, ZS:21,1, T:9,2, F:35,1, CH:108,3, C:0,3, Ca:131,9	S:13,1, E:1 555,0, ZS:82,0, T:10,0, F:57,9, CH:144,0, C:7,5, Ca:240,4	S:20,4, E:3 092,0, ZS:126,8, T:38,8, F:73,1, CH:410,3, C:122,8, Ca:110,8
<i>Összesen</i>	S:25,1, E:1 271,0, ZS:55,0, T:1,8, F:56,1, CH:135,7, C:2,3, Ca:27,4	S:5,5, E:1 279,0, ZS:54,2, T:5,2, F:43,0, CH:152,5, C:10,5, Ca:112,4	S:6,1, E:793,0, ZS:21,1, T:9,2, F:35,1, CH:108,3, C:0,3, Ca:131,9	S:13,1, E:1 555,0, ZS:82,0, T:10,0, F:57,9, CH:144,0, C:7,5, Ca:240,4	S:20,4, E:3 092,0, ZS:126,8, T:38,8, F:73,1, CH:410,3, C:122,8, Ca:110,8

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: csillagfürt
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	