

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.13.	<i>Kedd</i> 2026.07.14.	<i>Szerda</i> 2026.07.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.16.	<i>Péntek</i> 2026.07.17.
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos pulykaraguleves (Z, L, G) -Csirkemáj rizottó (L, Z) -Kakaós étparány (G, L, T)	-Karfiolkrémleves zsemlekockával (Z, L) -Pincepörkölt -Savanyúság (M)	-Sárgaborsóleves kolbásszal (G) -Húsos sült tészta (L, G, T) -Gyümölcs	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Sült debreceni (O) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Minestrone leves (Z, G, T) -Bakonyi sertésszelet (G, L) -Galuska (G, T)
	S:9,4, E:1 195,0, ZS:41,1, T:10,4, F:78,2, CH:129,1, C:0,4, Ca:101,5	S:9,3, E:1 089,0, ZS:31,2, T:6,5, F:51,1, CH:150,7, C:1,6, Ca:173,9	S:15,8, E:1 379,0, ZS:58,0, T:6,2, F:65,9, CH:133,5, C:0,4, Ca:57,1	S:7,0, E:2 907,0, ZS:115,8, T:40,0, F:62,2, CH:401,8, C:120,7, Ca:142,1	S:34,2, E:1 401,0, ZS:68,9, T:5,5, F:55,1, CH:143,7, C:0,5, Ca:114,4
<i>Összesen</i>	S:9,4, E:1 195,0, ZS:41,1, T:10,4, F:78,2, CH:129,1, C:0,4, Ca:101,5	S:9,3, E:1 089,0, ZS:31,2, T:6,5, F:51,1, CH:150,7, C:1,6, Ca:173,9	S:15,8, E:1 379,0, ZS:58,0, T:6,2, F:65,9, CH:133,5, C:0,4, Ca:57,1	S:7,0, E:2 907,0, ZS:115,8, T:40,0, F:62,2, CH:401,8, C:120,7, Ca:142,1	S:34,2, E:1 401,0, ZS:68,9, T:5,5, F:55,1, CH:143,7, C:0,5, Ca:114,4

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> 2026.07.20.	<i>Kedd</i> 2026.07.21.	<i>Szerda</i> 2026.07.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.23.	<i>Péntek</i> 2026.07.24.
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös húsgombóclevés (Z, G, L) -Krumplis tészta (G, L) -Savanyúság (M)	-Zöldséges kölesleves (Z) -Tejszínes kukoricás csirkemell (T, L) -Bulgur (G)	-Frankfurti leves (Z, G, L) -Grízes metélt (G) -Gyümölcs	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Székelykáposzta (G, L) -Kenyér (G)	-Tejfölös burgonyaleves (Z, L, G) -Halrudacska (G, T, H) -Párolt rizs -Tartármártás (L, T, M, K)
	S:22,9, E:1 466,0, ZS:51,3, T:5,5, F:48,5, CH:196,8, C:2,8, Ca:133,1	S:7,2, E:824,0, ZS:28,9, T:5,8, F:43,8, CH:83,6, C:2,6, Ca:65,4	S:21,9, E:1 610,0, ZS:51,0, T:10,8, F:36,6, CH:237,4, C:1,6, Ca:139,2	S:13,4, E:840,0, ZS:20,0, T:5,7, F:45,4, CH:98,3, C:0,8, Ca:255,5	S:8,0, E:1 431,0, ZS:78,1, T:12,4, F:28,2, CH:149,5, C:2,4, Ca:113,4
<i>Összesen</i>	S:22,9, E:1 466,0, ZS:51,3, T:5,5, F:48,5, CH:196,8, C:2,8, Ca:133,1	S:7,2, E:824,0, ZS:28,9, T:5,8, F:43,8, CH:83,6, C:2,6, Ca:65,4	S:21,9, E:1 610,0, ZS:51,0, T:10,8, F:36,6, CH:237,4, C:1,6, Ca:139,2	S:13,4, E:840,0, ZS:20,0, T:5,7, F:45,4, CH:98,3, C:0,8, Ca:255,5	S:8,0, E:1 431,0, ZS:78,1, T:12,4, F:28,2, CH:149,5, C:2,4, Ca:113,4

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	