Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd	-Zöldséges kölesleves (Z) -Csikós tokány (L) -Orsó tészta -Croissant	-Tejfölös karalábéleves (Z, G, T, L) -Magyaros csirkemáj (L) -Sós burgonya -Savanyúság (M)	-Palócleves (L, Z, K) -Mákos metélt -Gyümölcs	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Székelykáposzta (G, L) -Kakaós étparány (G, L, T)	-Francia hagymaleves zsemlekockával (G, Z, L) -Töltött csirkecomb (G, T) -Rizibizi -Savanyúság (M)
	S:23,7, E:1 345,0, ZS:67,7, T:7,5, F:53,8, CH:126,1, C:1,6, Ca:66,3	*S:10,8, E:1 090,0, ZS:36,8, T:5,2, F:60,4, CH:125,9, C:2,6, Ca:145,6*	*S:19,3, E:1 426,0, ZS:54,7, T:5,9, F:43,4, CH:176,0, C:1,4, Ca:487,5*	*S:3,1, E:910,0, ZS:29,3, T:5,2, F:43,9, CH:99,9, C:0,1, Ca:228,6*	*S:18,2, E:1 574,0, ZS:54,6, T:5,8, F:83,8, CH:182,9, C:1,9, Ca:147,0*
Összesen	*S:23,7, E:1 345,0, ZS:67,7, T:7,5, F:53,8, CH:126,1, C:1,6, Ca:66,3*	*S:10,8, E:1 090,0, ZS:36,8, T:5,2, F:60,4, CH:125,9, C:2,6, Ca:145,6*	*S:19,3, E:1 426,0, ZS:54,7, T:5,9, F:43,4, CH:176,0, C:1,4, Ca:487,5*	*S:3,1, E:910,0, ZS:29,3, T:5,2, F:43,9, CH:99,9, C:0,1, Ca:228,6*	*S:18,2, E:1 574,0, ZS:54,6, T:5,8, F:83,8, CH:182,9, C:1,9, Ca:147,0*

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!
Szász-Virág Petra
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd	-Szalonnás kelbimbó leves (G, L) -Betyáros brassói -Petrezselymes burgonya -Savanyúság (M)	-Csirkeraguleves (Z, L, G) -Húsos tészta (L, G, T) -Gyümölcs	-Gyümölcsleves (G, L) -Borsos tokány -Bulgur (G) -Savanyúság (M)	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Paradicsomos káposzta (G) -Sertés pörkölt feltét -Kenyér (G)	-Magyaros burgonyaleves (Z) -Temesvári sertésszelet (G, L) -Csavartcső tészta (G) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)
	S:11,7, E:962,0, ZS:37,0, T:7,5, F:48,6, CH:104,6, C:1,6, Ca:126,3	*S:19,5, E:1 126,0, ZS:40,1, T:11,4, F:68,6, CH:109,9, C:0,8, Ca:94,0*	*S:7,8, E:1 090,0, ZS:41,7, T:7,8, F:42,4, CH:120,5, C:2,9, Ca:61,7*	*S:17,6, E:815,0, ZS:16,8, T:0,5, F:35,4, CH:131,0, C:1,1, Ca:134,4*	*S:28,5, E:3 248,0, ZS:137,5, T:44,2, F:72,5, CH:423,8, C:125,9, Ca:150,9*
Összesen	*S:11,7, E:962,0, ZS:37,0, T:7,5, F:48,6, CH:104,6, C:1,6, Ca:126,3*	*S:19,5, E:1 126,0, ZS:40,1, T:11,4, F:68,6, CH:109,9, C:0,8, Ca:94,0*	*S:7,8, E:1 090,0, ZS:41,7, T:7,8, F:42,4, CH:120,5, C:2,9, Ca:61,7*	*S:17,6, E:815,0, ZS:16,8, T:0,5, F:35,4, CH:131,0, C:1,1, Ca:134,4*	*S:28,5, E:3 248,0, ZS:137,5, T:44,2, F:72,5, CH:423,8, C:125,9, Ca:150,9*

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!
Szász-Virág Petra
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*