

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.09.	<i>Kedd</i> 2026.03.10.	<i>Szerda</i> 2026.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.12.	<i>Péntek</i> 2026.03.13.
<i>Ebéd</i>	-Grízgaluska leves (Z, L, T, G) -Brokkolis-tejszínes csirkemell (T, L) -Csavartcső tészta (G)	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Kelkáposztafőzelék (G, Z) -Fasírt (T, G)	-Húsgombóclevés (Z, G) -Rizsfelfújt csokiöntettel (L, G, T)	-Lencseleves (G, Z) -Túrós tészta (G, L) -Piskóta szelet (G, L, T, O, D)	-Köménymaglevés zsemlekockával (G) -Sült hurka és kolbász (O, L) -Párolt káposzta -Hagymás burgonya félköret
	S:23,4, E:1 205,0, ZS:55,5, T:6,3, F:57,2, CH:116,9, C:8,5, Ca:126,3	S:22,3, E:1 294,0, ZS:65,6, T:0,4, F:43,6, CH:135,3, C:1,7, Ca:154,5	S:11,4, E:1 276,0, ZS:25,6, T:2,8, F:42,8, CH:218,5, C:17,0, Ca:320,8	S:19,0, E:1 752,0, ZS:92,8, T:18,8, F:58,9, CH:159,7, C:12,9, Ca:251,3	S:22,1, E:2 301,0, ZS:146,5, T:0,2, F:81,5, CH:146,2, C:0,1, Ca:200,8
<i>Összesen</i>	S:23,4, E:1 205,0, ZS:55,5, T:6,3, F:57,2, CH:116,9, C:8,5, Ca:126,3	S:22,3, E:1 294,0, ZS:65,6, T:0,4, F:43,6, CH:135,3, C:1,7, Ca:154,5	S:11,4, E:1 276,0, ZS:25,6, T:2,8, F:42,8, CH:218,5, C:17,0, Ca:320,8	S:19,0, E:1 752,0, ZS:92,8, T:18,8, F:58,9, CH:159,7, C:12,9, Ca:251,3	S:22,1, E:2 301,0, ZS:146,5, T:0,2, F:81,5, CH:146,2, C:0,1, Ca:200,8

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: 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: szezámag	
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> 2026.03.16.	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
<i>Ebéd</i>	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Pásztortarhonya (L, G, T) -Savanyúság (M)	-Csontleves (Z, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, Z, G) -Sós burgonya félköret -Müzszelet (G, L, F, O, D, S)	-Legényfogó leves (Z, L, G, K) -Szilvás gombóc (G)	-Magyaros zöldbableves (Z, G, T) -Rakott burgonya (L, T, O) -Savanyúság (M)	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Sertésborda hentes módra (L, O, M) -Párolt rizs
	S:11,6, E:1 434,0, ZS:39,1, T:5,9, F:50,9, CH:213,9, C:12,1, Ca:89,5	S:24,1, E:3 226,0, ZS:95,9, T:34,9, F:89,3, CH:493,5, C:121,8, Ca:100,2	S:13,2, E:1 093,0, ZS:32,8, T:7,4, F:35,1, CH:175,7, C:22,3, Ca:102,9	S:39,7, E:1 317,0, ZS:67,9, T:10,4, F:45,2, CH:121,1, C:1,8, Ca:206,3	S:9,3, E:1 476,0, ZS:76,8, T:2,3, F:40,3, CH:158,0, C:3,0, Ca:37,2
<i>Összesen</i>	S:11,6, E:1 434,0, ZS:39,1, T:5,9, F:50,9, CH:213,9, C:12,1, Ca:89,5	S:24,1, E:3 226,0, ZS:95,9, T:34,9, F:89,3, CH:493,5, C:121,8, Ca:100,2	S:13,2, E:1 093,0, ZS:32,8, T:7,4, F:35,1, CH:175,7, C:22,3, Ca:102,9	S:39,7, E:1 317,0, ZS:67,9, T:10,4, F:45,2, CH:121,1, C:1,8, Ca:206,3	S:9,3, E:1 476,0, ZS:76,8, T:2,3, F:40,3, CH:158,0, C:3,0, Ca:37,2

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	