

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.26.	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös karalábéleves (Z, G, T, L) -Húsos penne tészta (L, G, T)	-Gyümölcsleves (G, L) -Magyaros csirkemáj (L) -Sós burgonya -Savanyúság (M)	-Csirkeraguleves (Z, L, G) -Túrógombóc (G, L)	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Kelkáposztafőzelék (G, Z) -Fasírt (T, G) -Müzsizslet (G, L, F, O, D, S)	-Sajtkrémleves zsemlekockával (G, L) -Halfilé párizsiasan (H, T, G, L) -Párolt barna rizs -Tartármártás (L, T, M, K)
	S:20,5, E:1 089,0, ZS:46,1, T:10,7, F:52,4, CH:114,8, C:5,5, Ca:106,6	S:5,8, E:1 084,0, ZS:27,2, T:5,2, F:58,0, CH:149,4, C:3,3, Ca:99,9	S:8,9, E:816,0, ZS:36,2, T:10,6, F:28,1, CH:97,3, C:1,2, Ca:139,4	S:23,3, E:2 974,0, ZS:117,6, T:35,2, F:64,8, CH:411,3, C:121,7, Ca:154,5	S:15,7, E:2 475,0, ZS:153,0, T:31,7, F:78,1, CH:170,1, C:6,8, Ca:218,9
<i>Összesen</i>	S:20,5, E:1 089,0, ZS:46,1, T:10,7, F:52,4, CH:114,8, C:5,5, Ca:106,6	S:5,8, E:1 084,0, ZS:27,2, T:5,2, F:58,0, CH:149,4, C:3,3, Ca:99,9	S:8,9, E:816,0, ZS:36,2, T:10,6, F:28,1, CH:97,3, C:1,2, Ca:139,4	S:23,3, E:2 974,0, ZS:117,6, T:35,2, F:64,8, CH:411,3, C:121,7, Ca:154,5	S:15,7, E:2 475,0, ZS:153,0, T:31,7, F:78,1, CH:170,1, C:6,8, Ca:218,9

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

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> 2025.06.02.	<i>Kedd</i> 2025.06.03.	<i>Szerda</i> 2025.06.04.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.05.	<i>Péntek</i> 2025.06.06.
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös karfiollevés (Z, G, T, L) -Betyáros brassói -Hasábburgonya -Savanyúság (M)	-Sárgaborsólevés kolbásszal (G) -Sertésrizottó (L, Z)	-Nyírségi krumpligombóc leves (Z, L, G, T) -Csirkezuza pörkölt -Tarhonya (G, T) -Savanyúság (M)	-Csontleves (Z, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, Z, G) -Sós burgonya félköret	-Minestrone leves (Z, G, T) -Temesvári sertésszelet (G, L) -Szarvacska (G, T)
	S:9,8, E:1 098,0, ZS:71,6, T:9,4, F:39,7, CH:789,4, C:2,4, Ca:93,3	S:5,8, E:1 318,0, ZS:54,6, T:5,1, F:59,2, CH:147,2, C:0,0, Ca:67,6	S:17,8, E:1 271,0, ZS:40,6, T:6,0, F:68,5, CH:153,9, C:3,5, Ca:102,8	S:23,1, E:1 546,0, ZS:43,9, T:0,1, F:68,1, CH:217,5, C:1,8, Ca:100,2	S:22,2, E:1 494,0, ZS:77,6, T:8,0, F:50,1, CH:148,5, C:0,2, Ca:175,6
<i>Összesen</i>	S:9,8, E:1 098,0, ZS:71,6, T:9,4, F:39,7, CH:789,4, C:2,4, Ca:93,3	S:5,8, E:1 318,0, ZS:54,6, T:5,1, F:59,2, CH:147,2, C:0,0, Ca:67,6	S:17,8, E:1 271,0, ZS:40,6, T:6,0, F:68,5, CH:153,9, C:3,5, Ca:102,8	S:23,1, E:1 546,0, ZS:43,9, T:0,1, F:68,1, CH:217,5, C:1,8, Ca:100,2	S:22,2, E:1 494,0, ZS:77,6, T:8,0, F:50,1, CH:148,5, C:0,2, Ca:175,6

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

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	