

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Bácskai rizseshús -Savanyúság (M)	-Marharaguleves (Z, L, G) -Káposztás tészta (G) -Gyümölcs	-Grízgaluska leves (Z, L, T, G) -Burgonyafőzelék (Z, G, L) -Fasírt (T, G) -Kenyér (G)	-Tejfölös karfiolleves (Z, G, T, L) -Mexikói pulykaragu (Z) -Bulgur (G) -Croissant	-Tojásleves (G, T) -Bakonyi sertésszelet (G, L) -Galuska (G, T)
	S:5,4, E:1 209,0, ZS:47,5, T:0,1, F:35,9, CH:161,2, C:3,5, Ca:37,9	S:14,5, E:1 129,0, ZS:30,7, T:5,3, F:42,2, CH:155,4, C:0,4, Ca:181,6	S:21,3, E:1 857,0, ZS:87,0, T:7,2, F:49,6, CH:224,3, C:1,7, Ca:140,5	S:11,2, E:1 235,0, ZS:56,6, T:5,5, F:52,3, CH:840,8, C:1,8, Ca:92,4	S:34,2, E:1 452,0, ZS:78,7, T:5,4, F:58,0, CH:131,3, C:0,3, Ca:81,5
<i>Összesen</i>	S:5,4, E:1 209,0, ZS:47,5, T:0,1, F:35,9, CH:161,2, C:3,5, Ca:37,9	S:14,5, E:1 129,0, ZS:30,7, T:5,3, F:42,2, CH:155,4, C:0,4, Ca:181,6	S:21,3, E:1 857,0, ZS:87,0, T:7,2, F:49,6, CH:224,3, C:1,7, Ca:140,5	S:11,2, E:1 235,0, ZS:56,6, T:5,5, F:52,3, CH:840,8, C:1,8, Ca:92,4	S:34,2, E:1 452,0, ZS:78,7, T:5,4, F:58,0, CH:131,3, C:0,3, Ca:81,5

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: 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: 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> 2026.04.27.	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
<i>Ebéd</i>	-Brokkoli krémleves (L, G, Z) -Mustáros sertésszelet (M, G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M) S:15,3, E:1 055,0, ZS:48,3, T:7,0, F:43,0, CH:109,0, C:4,0, Ca:172,0	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Sült kolbász (O, L) -Piskóta szelet (G, L, T, O, D) S:23,2, E:1 608,0, ZS:101,3, T:6,8, F:60,5, CH:96,8, C:10,1, Ca:232,0	-Szlovák bableves (L, G) -Mogyorókrémes gombóc (G, L, T, F, O, D, K) -Gyümölcs S:10,5, E:923,0, ZS:33,5, T:9,2, F:30,3, CH:107,7, C:1,0, Ca:149,1	-Tavaszi zöldségleves (G, T, Z) -Grill csirkemell (G) -Párolt rizs -Kapormártás (G, L) S:16,3, E:1 173,0, ZS:45,6, T:0,7, F:45,3, CH:147,4, C:2,8, Ca:113,7	Munkaszüneti nap
<i>Összesen</i>	S:15,3, E:1 055,0, ZS:48,3, T:7,0, F:43,0, CH:109,0, C:4,0, Ca:172,0	S:23,2, E:1 608,0, ZS:101,3, T:6,8, F:60,5, CH:96,8, C:10,1, Ca:232,0	S:10,5, E:923,0, ZS:33,5, T:9,2, F:30,3, CH:107,7, C:1,0, Ca:149,1	S:16,3, E:1 173,0, ZS:45,6, T:0,7, F:45,3, CH:147,4, C:2,8, Ca:113,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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	