

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

| <i>Felnőtt</i> (19-69 év) | <i>Hétfő</i> 2025.10.13. | <i>Kedd</i> 2025.10.14. | <i>Szerda</i> 2025.10.15. | <i>Csütörtök</i> 2025.10.16. | <i>Péntek</i> 2025.10.17. |
|------------------------------|---|---|--|---|---|
| <i>Ebéd</i> | -Zöldségleves (G, T, Z) -Bolognai spagetti | -Zöldborsóleves vajgaluskával (Z, T, G) -Rakott burgonya (L, T, O) -Savanyúság (M) | -Frankfurti leves (Z, G, L) -Grízes metélt (G) | -Daragaluska leves (Z, L, T, G) -Húsos savanyú káposzta (G, L) | -Francia hagymaleves zsemlekockával (G, Z, L) -Borzas sertésszelet (G, T) -Rizibizi -Savanyúság (M) |
| | S:18,5, E:5 048,0, ZS:74,6, T:5,1, F:184,3, CH:881,5, C:0,5, Ca:32,0 | S:39,6, E:1 399,0, ZS:69,8, T:10,4, F:49,0, CH:134,9, C:1,6, Ca:203,8 | S:21,8, E:1 548,0, ZS:51,0, T:10,8, F:35,8, CH:236,0, C:1,6, Ca:128,2 | S:8,1, E:737,0, ZS:38,2, T:5,2, F:33,9, CH:41,6, C:0,1, Ca:220,3 | S:18,0, E:1 856,0, ZS:75,7, T:5,5, F:54,9, CH:237,7, C:1,8, Ca:166,2 |
| <i>Összesen</i> | S:18,5, E:5 048,0, ZS:74,6, T:5,1, F:184,3, CH:881,5, C:0,5, Ca:32,0 | S:39,6, E:1 399,0, ZS:69,8, T:10,4, F:49,0, CH:134,9, C:1,6, Ca:203,8 | S:21,8, E:1 548,0, ZS:51,0, T:10,8, F:35,8, CH:236,0, C:1,6, Ca:128,2 | S:8,1, E:737,0, ZS:38,2, T:5,2, F:33,9, CH:41,6, C:0,1, Ca:220,3 | S:18,0, E:1 856,0, ZS:75,7, T:5,5, F:54,9, CH:237,7, C:1,8, Ca:166,2 |

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> 2025.10.20. | <i>Kedd</i> 2025.10.21. | <i>Szerda</i> 2025.10.22. | <i>Csütörtök</i> 2025.10.23. | <i>Péntek</i> 2025.10.24. |
|------------------------------|--|---|--|--|--|
| <i>Ebéd</i> | -Minestrone leves (Z, G, T) -Bácskai rizseshús -Savanyúság (M) | -Csontleves (Z, G, T) -Burgonyafőzelék (Z, G, L) -Fasírt (T, G) | -Brokkoli krémleves (L, G, Z) -Csirkepörkölt (L, G) -Galuska (G, T) -Savanyúság (M) | Munkaszüneti nap | Munkaszüneti nap |
| | S:10,4, E:910,0, ZS:29,2, T:0,1, F:37,0, CH:122,0, C:2,0, Ca:56,2 | S:25,2, E:1 665,0, ZS:70,8, T:6,9, F:66,7, CH:193,0, C:3,3, Ca:163,7 | S:26,7, E:1 307,0, ZS:47,8, T:6,5, F:82,8, CH:137,0, C:1,8, Ca:106,4 | | |
| <i>Összesen</i> | S:10,4, E:910,0, ZS:29,2, T:0,1, F:37,0, CH:122,0, C:2,0, Ca:56,2 | S:25,2, E:1 665,0, ZS:70,8, T:6,9, F:66,7, CH:193,0, C:3,3, Ca:163,7 | S:26,7, E:1 307,0, ZS:47,8, T:6,5, F:82,8, CH:137,0, C:1,8, Ca:106,4 | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | 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!

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 | |