

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.09.	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
<i>Ebéd</i>	-Korhelyleves (G) -Magyaros csirkemáj (L) -Sós burgonya -Savanyúság (M)	-Tejfölös karfiolleves (Z, G, T, L) -Bácskai rizseshús -Savanyúság (M)	-Nyírségi krumpligombóc leves (Z, L, G, T) -Ezüstgaluska (G, L, T) -Gyümölcs	-Lebbencsleves (G) -Finomfőzelék (Z, G, L) -Sült virsli -Kenyér (G)	-Karalábéleves (Z, G, T) -Stroganoff sertésszelet (M, T) -Szarvacska (G, T)
	S:11,5, E:1 159,0, ZS:45,5, T:0,0, F:62,6, CH:122,4, C:2,5, Ca:99,1	S:10,5, E:994,0, ZS:37,4, T:5,2, F:39,3, CH:846,5, C:1,8, Ca:106,3	S:5,2, E:1 525,0, ZS:36,4, T:6,8, F:60,0, CH:233,0, C:7,5, Ca:672,9	S:9,4, E:1 520,0, ZS:75,7, T:10,7, F:41,6, CH:167,1, C:3,9, Ca:184,1	S:17,7, E:1 144,0, ZS:47,5, T:4,9, F:55,9, CH:112,8, C:4,0, Ca:66,9
<i>Összesen</i>	S:11,5, E:1 159,0, ZS:45,5, T:0,0, F:62,6, CH:122,4, C:2,5, Ca:99,1	S:10,5, E:994,0, ZS:37,4, T:5,2, F:39,3, CH:846,5, C:1,8, Ca:106,3	S:5,2, E:1 525,0, ZS:36,4, T:6,8, F:60,0, CH:233,0, C:7,5, Ca:672,9	S:9,4, E:1 520,0, ZS:75,7, T:10,7, F:41,6, CH:167,1, C:3,9, Ca:184,1	S:17,7, E:1 144,0, ZS:47,5, T:4,9, F:55,9, CH:112,8, C:4,0, Ca:66,9

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	

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.16.	<i>Kedd</i> 2026.02.17.	<i>Szerda</i> 2026.02.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.19.	<i>Péntek</i> 2026.02.20.
<i>Ebéd</i>	-Sajtkrémleves zsemlekockával (G, L) -Sertés gombás ragu (L, G) -Párolt rizs -Savanyúság (M)	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Stefánia vagdalt (T, G) -Petrezselymes burgonya -Savanyúság (M)	-Frankfurti leves (Z, G, L) -Húsos penne tészta (L, G, T)	-Májgombóclevés (Z, G, L, T, O, M, S) -Paradicsomos káposzta (G) -Sertés pörkölt feltét (L) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Savanyú tojásleves (G, T, L) -Vadas sertésszelet (L, M, G) -Makaróni (G, T)
	S:15,3, E:1 695,0, ZS:85,6, T:27,7, F:80,9, CH:147,4, C:1,9, Ca:130,9	S:8,1, E:1 448,0, ZS:41,8, T:5,7, F:53,7, CH:210,7, C:11,5, Ca:114,1	S:22,1, E:1 329,0, ZS:57,8, T:15,6, F:64,0, CH:137,4, C:5,8, Ca:124,6	S:20,4, E:2 623,0, ZS:95,3, T:36,1, F:125,1, CH:382,6, C:121,1, Ca:120,3	S:20,4, E:1 216,0, ZS:54,1, T:6,8, F:48,4, CH:129,6, C:6,8, Ca:196,8
<i>Összesen</i>	S:15,3, E:1 695,0, ZS:85,6, T:27,7, F:80,9, CH:147,4, C:1,9, Ca:130,9	S:8,1, E:1 448,0, ZS:41,8, T:5,7, F:53,7, CH:210,7, C:11,5, Ca:114,1	S:22,1, E:1 329,0, ZS:57,8, T:15,6, F:64,0, CH:137,4, C:5,8, Ca:124,6	S:20,4, E:2 623,0, ZS:95,3, T:36,1, F:125,1, CH:382,6, C:121,1, Ca:120,3	S:20,4, E:1 216,0, ZS:54,1, T:6,8, F:48,4, CH:129,6, C:6,8, Ca:196,8

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	