

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.23.	<i>Kedd</i> 2026.02.24.	<i>Szerda</i> 2026.02.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.26.	<i>Péntek</i> 2026.02.27.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros gombaleves (Z, G, T) -Tejszínes kukoricás csirkemell (T, L) -Párolt rizs	-Vajgaluska leves (Z, G, T) -Fejtett babfőzelék (G, Z) -Sült kolbász (O, L) -Müzsizsellet (G, L, F, O, D, S)	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, G) -Krumplis tészta (G, L) -Savanyúság (M)	-Fokhagymakrémleves zsemlekockával (G, L) -Borsos tokány -Bulgur (G) -Savanyúság (M)	-Minestrone leves (Z, G, T) -Csirkepaprikás (L, G) -Galuska (G, T)
	S:14,4, E:910,0, ZS:33,0, T:5,7, F:41,6, CH:832,9, C:2,5, Ca:77,6	S:13,9, E:3 675,0, ZS:152,7, T:34,8, F:102,1, CH:451,6, C:120,1, Ca:101,3	S:16,1, E:1 266,0, ZS:37,7, T:5,3, F:50,1, CH:177,4, C:2,9, Ca:142,6	S:12,4, E:1 185,0, ZS:53,2, T:9,3, F:46,4, CH:113,9, C:2,2, Ca:81,6	S:25,5, E:1 297,0, ZS:45,8, T:4,0, F:80,8, CH:143,3, C:0,5, Ca:107,7
<i>Összesen</i>	S:14,4, E:910,0, ZS:33,0, T:5,7, F:41,6, CH:832,9, C:2,5, Ca:77,6	S:13,9, E:3 675,0, ZS:152,7, T:34,8, F:102,1, CH:451,6, C:120,1, Ca:101,3	S:16,1, E:1 266,0, ZS:37,7, T:5,3, F:50,1, CH:177,4, C:2,9, Ca:142,6	S:12,4, E:1 185,0, ZS:53,2, T:9,3, F:46,4, CH:113,9, C:2,2, Ca:81,6	S:25,5, E:1 297,0, ZS:45,8, T:4,0, F:80,8, CH:143,3, C:0,5, Ca:107,7

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> 2026.03.02.	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.
<i>Ebéd</i>	-Magyaros karfiollevés (Z, G, T) -Szecsuáni sertésragu (G, L, T, Z, O, M, S, F) -Párolt rizs -Piskóta szelet (G, L, T, O, D)	-Szalonnás kelbimbó leves (G, L) -Pincepörkölt -Savanyúság (M)	-Babgulyás (Z) -Grízes metélt (G) -Gyümölcs	-Húsleves (Z) -Párolt marhaszelet -Almaszós, sós burgonya (L, G)	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Milánói sertésborda (G, T, O)
	S:14,0, E:963,0, ZS:31,7, T:1,5, F:39,0, CH:132,7, C:13,7, Ca:41,4	S:9,5, E:1 095,0, ZS:27,6, T:6,3, F:53,3, CH:154,8, C:1,6, Ca:153,2	S:19,3, E:1 509,0, ZS:29,9, T:0,6, F:46,8, CH:248,7, C:1,3, Ca:95,1	S:14,3, E:861,0, ZS:16,8, T:5,3, F:38,9, CH:135,8, C:2,6, Ca:118,7	S:17,8, E:1 065,0, ZS:43,7, T:1,0, F:50,9, CH:113,0, C:1,3, Ca:59,2
<i>Összesen</i>	S:14,0, E:963,0, ZS:31,7, T:1,5, F:39,0, CH:132,7, C:13,7, Ca:41,4	S:9,5, E:1 095,0, ZS:27,6, T:6,3, F:53,3, CH:154,8, C:1,6, Ca:153,2	S:19,3, E:1 509,0, ZS:29,9, T:0,6, F:46,8, CH:248,7, C:1,3, Ca:95,1	S:14,3, E:861,0, ZS:16,8, T:5,3, F:38,9, CH:135,8, C:2,6, Ca:118,7	S:17,8, E:1 065,0, ZS:43,7, T:1,0, F:50,9, CH:113,0, C:1,3, Ca:59,2

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