

# Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.23.	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsóleves vajgaluskával (Z, T, G) -Sertéspaprikás (L, G) -Orsó tészta	-Tarhonyaleves (Z, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Zöldséges kölesleves (Z) -Húsos sült tészta (L, G, T)	-Daragaluska leves (Z, L, T, G) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sertés pörkölt feltét (L) -Kenyér (G)	-Zellerkrémleves zsemlekockával (G, Z, L) -Rántott halfilé (H, T, G, L) -Párolt barna rizs -Tartármártás (L, T, M, K)
	S:23,2, E:1 218,0, ZS:49,9, T:3,9, F:51,7, CH:138,4, C:0,3, Ca:81,8	S:12,3, E:901,0, ZS:29,2, T:9,1, F:39,7, CH:118,6, C:0,9, Ca:195,0	S:18,4, E:883,0, ZS:35,9, T:6,2, F:46,9, CH:92,0, C:0,4, Ca:10,3	S:14,6, E:1 462,0, ZS:61,8, T:0,4, F:56,0, CH:168,2, C:0,7, Ca:108,3	S:15,0, E:1 946,0, ZS:101,6, T:13,4, F:42,4, CH:189,3, C:7,7, Ca:313,9
<i>Összesen</i>	S:23,2, E:1 218,0, ZS:49,9, T:3,9, F:51,7, CH:138,4, C:0,3, Ca:81,8	S:12,3, E:901,0, ZS:29,2, T:9,1, F:39,7, CH:118,6, C:0,9, Ca:195,0	S:18,4, E:883,0, ZS:35,9, T:6,2, F:46,9, CH:92,0, C:0,4, Ca:10,3	S:14,6, E:1 462,0, ZS:61,8, T:0,4, F:56,0, CH:168,2, C:0,7, Ca:108,3	S:15,0, E:1 946,0, ZS:101,6, T:13,4, F:42,4, CH:189,3, C:7,7, Ca:313,9

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: 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> 2026.03.30.	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<i>Ebéd</i>	-Májgombóclevés (Z, G, L, T, O, M, S) -Carbonara penne csirkemell (G, L, T, O) -Croissant	-Frankfurti leves (Z, G, L) -Sertésrizottó (L, Z) -Gyümölcs	-Tojásleves (G, T) -Cigánypecsenye (G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)	-Magyaros burgonyaleves (Z) -Sólet főtt tojással és tarjával (T, G) -Húsvéti nyuszi (G, L)	<b>Nagypéntek</b>
	S:23,9, E:1 502,0, ZS:54,5, T:9,6, F:158,8, CH:166,7, C:11,6, Ca:124,5	S:12,0, E:1 384,0, ZS:57,1, T:15,3, F:58,1, CH:147,1, C:0,4, Ca:157,1	S:15,8, E:1 012,0, ZS:44,3, T:2,8, F:45,3, CH:104,1, C:4,0, Ca:92,7	S:4,0, E:949,0, ZS:27,6, T:5,2, F:47,2, CH:87,2, C:0,8, Ca:135,3	
<i>Összesen</i>	S:23,9, E:1 502,0, ZS:54,5, T:9,6, F:158,8, CH:166,7, C:11,6, Ca:124,5	S:12,0, E:1 384,0, ZS:57,1, T:15,3, F:58,1, CH:147,1, C:0,4, Ca:157,1	S:15,8, E:1 012,0, ZS:44,3, T:2,8, F:45,3, CH:104,1, C:4,0, Ca:92,7	S:4,0, E:949,0, ZS:27,6, T:5,2, F:47,2, CH:87,2, C:0,8, Ca:135,3	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	