

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.
Ebéd	-Zöldséges kölesleves (Z) -Sertésborda Jóasszony módra (G) -Párolt rizs -Savanyúság (M)	-Tejfölös karfiolleves (Z, G, T, L) -Csirkezüza pörkölt -Sós burgonya -Savanyúság (M)	-Gulyásleves (Z) -Sonkás sült tészta (L, G, T)	-Csontleves (Z, G, T) -Fejtett babfőzelék (G, Z) -Sült kolbász (O, L) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Karalábéleves (Z, G, T) -Bakonyi sertésszelet (G, L) -Csavartcső tészta (G)
	S:15,0, E:1 236,0, ZS:66,0, T:2,4, F:39,1, CH:117,8, C:2,1, Ca:50,5	S:12,6, E:929,0, ZS:33,1, T:5,2, F:45,8, CH:833,5, C:1,8, Ca:135,9	S:19,7, E:1 131,0, ZS:41,9, T:14,2, F:61,8, CH:114,5, C:1,1, Ca:42,5	S:23,9, E:3 513,0, ZS:146,2, T:34,9, F:115,4, CH:405,1, C:121,9, Ca:128,3	S:34,3, E:1 361,0, ZS:75,0, T:5,9, F:50,3, CH:119,0, C:5,8, Ca:107,5
Összesen	S:15,0, E:1 236,0, ZS:66,0, T:2,4, F:39,1, CH:117,8, C:2,1, Ca:50,5	S:12,6, E:929,0, ZS:33,1, T:5,2, F:45,8, CH:833,5, C:1,8, Ca:135,9	S:19,7, E:1 131,0, ZS:41,9, T:14,2, F:61,8, CH:114,5, C:1,1, Ca:42,5	S:23,9, E:3 513,0, ZS:146,2, T:34,9, F:115,4, CH:405,1, C:121,9, Ca:128,3	S:34,3, E:1 361,0, ZS:75,0, T:5,9, F:50,3, CH:119,0, C:5,8, Ca:107,5

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!

Szász-Virág Petra

élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)

E: energia (kcal)

ZS: zsír (g)

T: telített zsírsav (g)

F: fehérje (g)

CH: szénhidrát (g)

C: cukor (g)

Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezám

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek