

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	-Karalábéleves (Z, G, T) -Lecsós sertéstokány (L, G) -Tarhonya (G, T)	-Brokkoli krémleves (L, G, Z) -Cigánypecsenye (G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)	-Daragaluska leves (Z, L, T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Sertés pörkölt feltét (L) -Kenyér (G)	-Húsgombócleves (Z, G) -Túrós tészta (G, L) -Müzszelet (G, L, F, O, D, S)	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Sertésborda hentes módra (L, O, M) -Párolt rizs
	S:18,4, E:1 119,0, ZS:48,7, T:0,8, F:42,9, CH:123,5, C:3,5, Ca:58,3	S:15,8, E:946,0, ZS:35,2, T:9,3, F:44,7, CH:109,0, C:4,0, Ca:163,2	S:14,9, E:1 174,0, ZS:62,0, T:7,1, F:32,1, CH:120,5, C:6,3, Ca:157,9	S:28,7, E:3 213,0, ZS:136,3, T:52,4, F:78,5, CH:405,6, C:123,5, Ca:211,9	S:9,3, E:1 476,0, ZS:76,8, T:2,3, F:40,3, CH:158,0, C:3,0, Ca:37,2
<i>Összesen</i>	S:18,4, E:1 119,0, ZS:48,7, T:0,8, F:42,9, CH:123,5, C:3,5, Ca:58,3	S:15,8, E:946,0, ZS:35,2, T:9,3, F:44,7, CH:109,0, C:4,0, Ca:163,2	S:14,9, E:1 174,0, ZS:62,0, T:7,1, F:32,1, CH:120,5, C:6,3, Ca:157,9	S:28,7, E:3 213,0, ZS:136,3, T:52,4, F:78,5, CH:405,6, C:123,5, Ca:211,9	S:9,3, E:1 476,0, ZS:76,8, T:2,3, F:40,3, CH:158,0, C:3,0, Ca:37,2

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	

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.22.	<i>Kedd</i> 2026.06.23.	<i>Szerda</i> 2026.06.24.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.25.	<i>Péntek</i> 2026.06.26.
<i>Ebéd</i>	-Kapros zöldségleves (G, T, Z) -Sertéspörkölt (L) -Szarvaeska (G, T) -Savanyúság (M)	-Gyöngybableves (L, Z, G) -Csirkezüza pörkölt -Bulgur (G) -Savanyúság (M)	-Nyírségi krumpligombóc leves (Z, L, G, T) -Mákos metélt -Gyümölcs	-Húsleves (Z) -Párolt marhaszelet -Gyümölcszós, sós burgonya (L, G)	-Sajtkrémleves zsemlekockával (G, L) -Sült csirkecomb -Párolt rizs félköret -Párolt zöldség félköret
	S:15,5, E:802,0, ZS:24,3, T:0,0, F:39,2, CH:103,4, C:1,8, Ca:13,2	S:11,6, E:1 054,0, ZS:27,8, T:0,3, F:57,0, CH:131,3, C:2,4, Ca:33,3	S:14,3, E:1 511,0, ZS:51,6, T:6,0, F:50,2, CH:199,6, C:1,7, Ca:482,8	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:19,2, E:1 819,0, ZS:112,4, T:23,7, F:100,7, CH:87,6, C:0,1, Ca:79,3
<i>Összesen</i>	S:15,5, E:802,0, ZS:24,3, T:0,0, F:39,2, CH:103,4, C:1,8, Ca:13,2	S:11,6, E:1 054,0, ZS:27,8, T:0,3, F:57,0, CH:131,3, C:2,4, Ca:33,3	S:14,3, E:1 511,0, ZS:51,6, T:6,0, F:50,2, CH:199,6, C:1,7, Ca:482,8	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:19,2, E:1 819,0, ZS:112,4, T:23,7, F:100,7, CH:87,6, C:0,1, Ca:79,3

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	