

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.10.	Kedd 2026.08.11.	Szerda 2026.08.12.	Csütörtök 2026.08.13.	Péntek 2026.08.14.
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Bácskai rizseshús -Savanyúság (M)	-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Sertés csülök pékné módra (G, L) -Hasábburgonya -Savanyúság (M)	-Májgombócleves (Z, G, L, T, O, M, S) -Sült sajtos makaróni (G, T, L) -Gyümölcs	-Nyírségi krumpligombóc leves (Z, L, G, T) -Paprikás burgonya kolbásszal (O, L) -Savanyúság (M)	-Tojásleves (G, T) -Vadas marhaszelet (L, M, G, Z) -Csavartcső tészta (G)
	S:10,4, E:859,0, ZS:29,0, T:0,0, F:35,2, CH:111,5, C:1,8, Ca:51,4	S:8,1, E:1 415,0, ZS:90,9, T:8,2, F:34,2, CH:108,1, C:12,1, Ca:83,8	S:26,8, E:1 107,0, ZS:49,7, T:17,8, F:108,4, CH:114,5, C:1,7, Ca:129,6	S:17,8, E:1 572,0, ZS:68,8, T:5,3, F:70,8, CH:154,9, C:2,4, Ca:188,9	S:25,4, E:1 280,0, ZS:59,4, T:5,6, F:49,5, CH:133,2, C:6,4, Ca:89,6
Összesen	S:10,4, E:859,0, ZS:29,0, T:0,0, F:35,2, CH:111,5, C:1,8, Ca:51,4	S:8,1, E:1 415,0, ZS:90,9, T:8,2, F:34,2, CH:108,1, C:12,1, Ca:83,8	S:26,8, E:1 107,0, ZS:49,7, T:17,8, F:108,4, CH:114,5, C:1,7, Ca:129,6	S:17,8, E:1 572,0, ZS:68,8, T:5,3, F:70,8, CH:154,9, C:2,4, Ca:188,9	S:25,4, E:1 280,0, ZS:59,4, T:5,6, F:49,5, CH:133,2, C:6,4, Ca:89,6

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!
Szász-Virág Petra
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

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