

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd	-Legényfogó leves (Z, L, G, K) -Édes rakott tészta (D, L, T) S:11,6, E:1 293,0, ZS:49,4, T:16,3, F:45,6, CH:165,9, C:6,2, Ca:369,7	-Paradisomleves (Z, G, T) -Cigánypecsenye (G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M) S:10,8, E:1 261,0, ZS:52,8, T:2,8, F:41,4, CH:155,8, C:5,7, Ca:107,2	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Sertés pörkölt feltét -Kenyér (G) S:17,8, E:1 020,0, ZS:38,7, T:7,2, F:36,8, CH:130,9, C:6,7, Ca:180,7	-Lencsegulyás (L, Z) -Túrós tészta (G, L) -Croissant S:20,8, E:1 825,0, ZS:95,1, T:17,3, F:77,4, CH:153,7, C:4,6, Ca:253,1	-Zellerkrémleves zsemlekockával (G, Z, L) -Rántott sertés karaj (G, T) -Kukoricás rizs -Savanyúság (M) S:12,2, E:1 565,0, ZS:76,9, T:5,5, F:49,7, CH:165,3, C:3,6, Ca:178,8
Összesen	S:11,6, E:1 293,0, ZS:49,4, T:16,3, F:45,6, CH:165,9, C:6,2, Ca:369,7	S:10,8, E:1 261,0, ZS:52,8, T:2,8, F:41,4, CH:155,8, C:5,7, Ca:107,2	S:17,8, E:1 020,0, ZS:38,7, T:7,2, F:36,8, CH:130,9, C:6,7, Ca:180,7	S:20,8, E:1 825,0, ZS:95,1, T:17,3, F:77,4, CH:153,7, C:4,6, Ca:253,1	S:12,2, E:1 565,0, ZS:76,9, T:5,5, F:49,7, CH:165,3, C:3,6, Ca:178,8

Jó étvágyat!

A változás jogát fenntartjuk!
Szász-Virág Petra
élelmezésvezető

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)

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Tarhonyaleves (Z, G, T) -Mexikói pulykaragu (Z) -Párolt rizs -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S) S:14,6, E:2 735,0, ZS:88,9, T:36,1, F:59,5, CH:417,7, C:120,9, Ca:24,9	-Tejfölös gombaleves (G, L, Z, T) -Magyaros csirkemáj (L) -Sós burgonya -Savanyúság (M) S:13,0, E:1 055,0, ZS:36,7, T:5,3, F:60,7, CH:838,9, C:2,9, Ca:104,3	-Húsgombóclevés (Z, G) -Bolognai spagetti -Gyümölcs S:25,5, E:5 370,0, ZS:72,3, T:5,4, F:201,3, CH:897,5, C:0,7, Ca:50,4	-Grízgaluska leves (Z, L, T, G) -Finomfőzelék (Z, G, L) -Sült virsli -Kenyér (G) S:11,9, E:1 544,0, ZS:88,1, T:9,5, F:38,1, CH:149,4, C:3,6, Ca:174,7	-Köménymaglevés zsemlekockával (G) -Csirkepaprikás (L, G) -Galuska (G, T) S:26,1, E:1 469,0, ZS:55,8, T:4,1, F:82,8, CH:163,8, C:0,3, Ca:83,9
Összesen	S:14,6, E:2 735,0, ZS:88,9, T:36,1, F:59,5, CH:417,7, C:120,9, Ca:24,9	S:13,0, E:1 055,0, ZS:36,7, T:5,3, F:60,7, CH:838,9, C:2,9, Ca:104,3	S:25,5, E:5 370,0, ZS:72,3, T:5,4, F:201,3, CH:897,5, C:0,7, Ca:50,4	S:11,9, E:1 544,0, ZS:88,1, T:9,5, F:38,1, CH:149,4, C:3,6, Ca:174,7	S:26,1, E:1 469,0, ZS:55,8, T:4,1, F:82,8, CH:163,8, C:0,3, Ca:83,9