

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Ebéd	-Magyaros gombaleves (Z, G, T) -Csikós tokány (L) -Orsó tészta -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S) S:28,8, E:2 878,0, ZS:115,0, T:42,4, F:68,9, CH:1 102,5, C:120,7, Ca:68,8	-Brokkoli krémleves (L, G, Z) -Rakott burgonya (L, T, O) -Szilva befőtt S:38,4, E:1 277,0, ZS:68,5, T:16,9, F:46,3, CH:111,3, C:1,6, Ca:242,4	-Jókai bableves (Z, L) -Kenyér (G) -Grízes metélt (G) -Gyümölcs S:20,6, E:1 895,0, ZS:51,1, T:6,2, F:51,2, CH:293,2, C:1,5, Ca:162,7	-Májgombóclevés (Z, G, L, T, O, M, S) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Fasírt (T, G) -Teljes kiörlésű kenyér (G) S:22,6, E:1 463,0, ZS:76,1, T:6,9, F:118,5, CH:145,8, C:2,0, Ca:169,1	-Tojásleves (G, T) -Dubarry sertésszelet (L, G) -Párolt rizs S:19,4, E:1 412,0, ZS:74,8, T:4,0, F:51,9, CH:134,3, C:2,8, Ca:110,8
Összesen	S:28,8, E:2 878,0, ZS:115,0, T:42,4, F:68,9, CH:1 102,5, C:120,7, Ca:68,8	S:38,4, E:1 277,0, ZS:68,5, T:16,9, F:46,3, CH:111,3, C:1,6, Ca:242,4	S:20,6, E:1 895,0, ZS:51,1, T:6,2, F:51,2, CH:293,2, C:1,5, Ca:162,7	S:22,6, E:1 463,0, ZS:76,1, T:6,9, F:118,5, CH:145,8, C:2,0, Ca:169,1	S:19,4, E:1 412,0, ZS:74,8, T:4,0, F:51,9, CH:134,3, C:2,8, Ca:110,8

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Ebéd	-Minestrone leves (Z, G, T) -Hentes tokány (L, O, M) -Párolt rizs -Piskóta szelet (G, L, T, O, D) S:14,5, E:1 273,0, ZS:61,8, T:3,9, F:42,7, CH:133,8, C:10,9, Ca:55,5	-Tejfölös karfiolleves (Z, G, T, L) -Mustáros sertésszelet (M, G) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M) S:15,4, E:1 155,0, ZS:55,8, T:5,7, F:43,1, CH:841,1, C:4,0, Ca:184,4	-Tárkonyos raguleves (Z, L, G) -Káposztás tészta (G) -Gyümölcs S:14,5, E:1 129,0, ZS:30,7, T:5,3, F:42,2, CH:155,4, C:0,4, Ca:181,6	-Daragaluska leves (Z, L, T, G) -Paradicsomos húsgombóc (T, Z, G) -Sós burgonya félköret -Croissant S:18,0, E:1 747,0, ZS:68,7, T:0,0, F:54,2, CH:229,7, C:1,3, Ca:64,9	-Zöldséges kölesleves (Z) -Bakonyi sertésszelet (G, L) -Csavartcső tészta (G) S:32,3, E:1 280,0, ZS:70,3, T:5,8, F:48,0, CH:111,9, C:5,7, Ca:64,5
Összesen	S:14,5, E:1 273,0, ZS:61,8, T:3,9, F:42,7, CH:133,8, C:10,9, Ca:55,5	S:15,4, E:1 155,0, ZS:55,8, T:5,7, F:43,1, CH:841,1, C:4,0, Ca:184,4	S:14,5, E:1 129,0, ZS:30,7, T:5,3, F:42,2, CH:155,4, C:0,4, Ca:181,6	S:18,0, E:1 747,0, ZS:68,7, T:0,0, F:54,2, CH:229,7, C:1,3, Ca:64,9	S:32,3, E:1 280,0, ZS:70,3, T:5,8, F:48,0, CH:111,9, C:5,7, Ca:64,5

Jó étvágyat!

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

A változás jogát fenntartjuk!

Szász-Virág Petra
élelmezésvezető