

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd	-Zöldborsóleves vajgaluskával (Z, T, G) -Sonkás sült tészta (L, G, T) -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Májgaluskaleves (Z, T, G) -Tejszínes kukoricás csirkemell (T, L) -Bulgur (G)	-Lencsegulyás (L, Z) -Túrós batyu (G, L) -Ízes levél (G)	-Csontleves (Z, G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sertés pörkölt feltét -Kenyér (G)	-Sajtkrémleves zsemlekockával (G, L) -Rántott sertés karaj (G, T) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M)
	S:21,7, E:2 841,0, ZS:98,6, T:49,0, F:75,3, CH:396,6, C:121,1, Ca:56,1	S:13,3, E:922,0, ZS:25,7, T:5,9, F:51,8, CH:108,0, C:3,3, Ca:92,5	S:4,0, E:1 062,0, ZS:28,6, T:0,0, F:44,2, CH:148,7, C:0,1, Ca:55,1	S:13,5, E:1 384,0, ZS:41,7, T:0,4, F:77,0, CH:169,9, C:2,0, Ca:146,5	S:14,3, E:1 961,0, ZS:110,2, T:24,2, F:89,5, CH:149,4, C:4,3, Ca:168,5
Összesen	S:21,7, E:2 841,0, ZS:98,6, T:49,0, F:75,3, CH:396,6, C:121,1, Ca:56,1	S:13,3, E:922,0, ZS:25,7, T:5,9, F:51,8, CH:108,0, C:3,3, Ca:92,5	S:4,0, E:1 062,0, ZS:28,6, T:0,0, F:44,2, CH:148,7, C:0,1, Ca:55,1	S:13,5, E:1 384,0, ZS:41,7, T:0,4, F:77,0, CH:169,9, C:2,0, Ca:146,5	S:14,3, E:1 961,0, ZS:110,2, T:24,2, F:89,5, CH:149,4, C:4,3, Ca:168,5

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-mag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Bácskai rizseshús -Savanyúság (M) S:5,4, E:1 209,0, ZS:47,5, T:0,1, F:35,9, CH:161,2, C:3,5, Ca:37,9	-Karalábéleves (Z, G, T) -Burgonyafőzelék (Z, G, L) -Fasírt (T, G) -Croissant S:20,1, E:1 749,0, ZS:84,5, T:6,9, F:52,4, CH:201,5, C:2,9, Ca:167,6	-Nyírségi gombócleves (Z, G, L) -Pulykazúza pörkölt -Tarhonya (G, T) -Savanyúság (M) S:24,7, E:1 293,0, ZS:48,2, T:6,2, F:63,7, CH:145,7, C:3,3, Ca:85,8	-Kapros zöldségleves (G, T, Z) -Sült hurka és kolbász (O, L) -Hagymás burgonya félköret -Párolt káposzta S:19,5, E:2 024,0, ZS:131,7, T:0,0, F:76,5, CH:113,5, C:0,0, Ca:195,4	Munkaszüneti nap
Összesen	S:5,4, E:1 209,0, ZS:47,5, T:0,1, F:35,9, CH:161,2, C:3,5, Ca:37,9	S:20,1, E:1 749,0, ZS:84,5, T:6,9, F:52,4, CH:201,5, C:2,9, Ca:167,6	S:24,7, E:1 293,0, ZS:48,2, T:6,2, F:63,7, CH:145,7, C:3,3, Ca:85,8	S:19,5, E:2 024,0, ZS:131,7, T:0,0, F:76,5, CH:113,5, C:0,0, Ca:195,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0