Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Ebéd	-Zöldségleves (G, T, Z) -Fejtett babfőzelék (G, Z) -Sült debreceni (O) -Kenyér (G)	-Korhelyleves (G) -Grízes metélt (G) -Gyümölcs	-Paradicsomleves (Z, G, T) -Pincepörkölt -Savanyúság (M)	-Húsgombócleves (Z, G) -Túrós tészta (G, L) -Kakaós étparány (G, L, T)	-Fokhagymakrémleves zsemlekockával (G, L) -Rántott halfilé (H, T, G, L) -Párolt barna rizs -Tartármártás (L, T, M, K)
	S:9,3, E:1 269,0, ZS:50,3, T:0,4, F:51,9, CH:149,4, C:0,8, Ca:28,6	*S:21,0, E:1 439,0, ZS:47,9, T:0,6, F:27,2, CH:211,2, C:1,2, Ca:74,7*	*S:4,2, E:1 342,0, ZS:39,7, T:0,1, F:48,7, CH:198,7, C:3,2, Ca:83,3*	*S:27,7, E:1 533,0, ZS:84,3, T:17,6, F:57,3, CH:129,6, C:3,5, Ca:211,9*	*S:14,8, E:2 025,0, ZS:112,4, T:14,7, F:41,6, CH:186,5, C:7,5, Ca:224,7*
Összesen	*S:9,3, E:1 269,0, ZS:50,3, T:0,4, F:51,9, CH:149,4, C:0,8, Ca:28,6*	*S:21,0, E:1 439,0, ZS:47,9, T:0,6, F:27,2, CH:211,2, C:1,2, Ca:74,7*	*S:4,2, E:1 342,0, ZS:39,7, T:0,1, F:48,7, CH:198,7, C:3,2, Ca:83,3*	*S:27,7, E:1 533,0, ZS:84,3, T:17,6, F:57,3, CH:129,6, C:3,5, Ca:211,9*	*S:14,8, E:2 025,0, ZS:112,4, T:14,7, F:41,6, CH:186,5, C:7,5, Ca:224,7*

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Felső-Mátrai Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
Ebéd	-Tejfölös karfiolleves (Z, G, T, L) -Sertésrizottó (L, Z) -Croissant	-Daragaluska leves (Z, L, T, G) -Milánói makaróni (G, T, O)	-Sárgaborsóleves kolbásszal (G) -Grill csirkemell (G) -Párolt rizs félköret -Párolt zöldség félköret	-Csontleves (Z, G, T) -Finomfőzelék (Z, G, L) -Sült virsli -Kenyér (G)	-Savanyú tojásleves (G, T, L) -Párizsis sertésszelet (G, T) -Burgonyapüré (L) -Savanyúság (M) -Csoki mikulás (L)
	S:10,5, E:1 287,0, ZS:54,7, T:10,3, F:55,9, CH:868,0, C:1,3, Ca:113,6	*S:17,8, E:1 091,0, ZS:42,4, T:1,1, F:41,4, CH:131,6, C:1,4, Ca:34,7*	*S:12,5, E:1 282,0, ZS:68,2, T:0,0, F:50,7, CH:104,6, C:0,0, Ca:64,2*	*S:12,0, E:1 520,0, ZS:72,3, T:9,6, F:59,8, CH:154,4, C:5,2, Ca:213,3*	*S:13,4, E:1 400,0, ZS:71,5, T:1,5, F:55,9, CH:130,9, C:8,6, Ca:210,6*
Összesen	*S:10,5, E:1 287,0, ZS:54,7, T:10,3, F:55,9, CH:868,0, C:1,3, Ca:113,6*	*S:17,8, E:1 091,0, ZS:42,4, T:1,1, F:41,4, CH:131,6, C:1,4, Ca:34,7*	*S:12,5, E:1 282,0, ZS:68,2, T:0,0, F:50,7, CH:104,6, C:0,0, Ca:64,2*	*S:12,0, E:1 520,0, ZS:72,3, T:9,6, F:59,8, CH:154,4, C:5,2, Ca:213,3*	*S:13,4, E:1 400,0, ZS:71,5, T:1,5, F:55,9, CH:130,9, C:8,6, Ca:210,6*

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*