Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. március 9 - 2026. március 13

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.03.09 Hétfõ	Briós[1,3,7], Karamellás tej[7] E: 407,17kcal Zsír: 8,48g Tel.zsír.: 3,99g Feh.: 13,81g CH: 68,41g Cuk: 13,54g Só: 0,80g Ca: 298,62mg	Zöldségleves daragaluskával[1,3,9], Borsos tokány, Petrezselymes árpagyöngy[1] E: 561,24kcal Zsír: 19,88g Tel.zsír.: 2,61g Feh.: 23,84g CH: 70,59g Cuk: 6,52g Só: 2,79g Ca: 79,82mg	Tonhalkrém joghurttal[4,7,10], toast kenyér teljesõrlésû[1,3,7], kaliforniai paprika E: 154,85kcal Zsír: 2,64g Tel.zsír.: 0,30g Feh.: 5,13g CH: 26,87g Cuk: 0,48g Só: 0,04g Ca: 12,94mg
2026.03.10 Kedd	Snidlinges túrókrém[7], Fõtt tojás[3], Tea, Zöldáru uborka, teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 285,36kcal Zsír: 8,39g Tel.zsír.: 3,11g Feh.: 15,88g CH: 35,33g Cuk: 3,09g Só: 0,78g Ca: 80,27mg	Lebbencsleves[1], Tökmagos rántott csirkemell[1,3], Alma, Burgonyapüré[7] E: 772,85kcal Zsír: 38,93g Tel.zsír.: 5,94g Feh.: 30,48g CH: 73,48g Cuk: 11,88g Só: 3,01g Ca: 113,59mg	Vaníliás croissant[1,3,7] E: 82,25kcal Zsír: 1,50g Tel.zsír.: g Feh.: 1,50g CH: 15,00g Cuk: g Só: g Ca: mg
2026.03.11 Szerda	Mexikói felvágott, Csipkebogyó tea, teljesörlésû kenyér[1,3,7], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 199,03kcal Zsír: 5,51g Tel.zsír.: 1,37g Feh.: 4,65g CH: 32,46g Cuk: 0,19g Só: 0,75g Ca: 15,89mg	Fejtett bableves[1,9], Mákos rakottas[1,3,7] E: 702,43kcal Zsír: 20,61g Tel.zsír.: 5,08g Feh.: 21,87g CH: 105,91g Cuk: 6,87g Só: 1,55g Ca: 304,27mg	Paradicsom, teljesörlésû kenyér[1,3,7], magyaros vajkrém[7] E: 205,30kcal Zsír: 8,51g Tel.zsír.: 0,06g Feh.: 5,55g CH: 26,49g Cuk: 2,16g Só: 0,49g Ca: 22,00mg
2026.03.12 Csütörtök	Sajtkrém[7], Csirkemellsonka[6], Gyümölcs tea, toast kenyér teljesõrlésû[1,3,7] E: 318,89kcal Zsír: 13,66g Tel.zsír.: 7,62g Feh.: 18,05g CH: 29,25g Cuk: 1,27g Só: 2,32g Ca: 410,20mg	Sertésraguleves tárkonyos[1,7,9], Húsgombóc paradicsommártással[1,3,9] E: 554,30kcal Zsír: 28,92g Tel.zsír.: 2,60g Feh.: 28,65g CH: 41,46g Cuk: 4,18g Só: 2,31g Ca: 77,23mg	Túrós táska[1,3,7] E: 233,10kcal Zsír: 4,20g Tel.zsír.: g Feh.: 8,40g CH: 38,50g Cuk: g Só: g Ca: mg
2026.03.13 Péntek	Hársfa tea, teljesörlésû kenyér[1,3,7], margarin, félkemény sajt[7] E: 331,45kcal Zsír: 18,10g Tel.zsír.: 6,37g Feh.: 9,70g CH: 32,07g Cuk: 0,69g Só: 1,10g Ca: 161,36mg	Zöldség krémleves[1,7,9], kenyérkocka[1,3,7], Mandarin, Paprikás burgonya kolbásszal E: 538,60kcal Zsír: 25,13g Tel.zsír.: 6,04g Feh.: 14,58g CH: 61,48g Cuk: 18,52g Só: 1,90g Ca: 117,45mg	rozsos zsemle[1], Pulyka sonka, Margarin E: 246,87kcal Zsír: 8,03g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 11,70g CH: 31,57g Cuk: 0,03g Só: 2,91g Ca: 29,76mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt