

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. március 16 - 2026. március 20

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.03.16 Hétfő	Kuglóf ^{1,3,7} , Tea E: 358,65kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 56,19g Só: 0,47g Zsír: 9,38g Feh.: 9,30g Cuk: 2,16g Ca: 59,32mg	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Tavaszi pulykaragu ¹ , Tészta köret ^{1,3} E: 593,75kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 67,77g Só: 2,73g Zsír: 20,16g Feh.: 33,40g Cuk: 6,58g Ca: 93,70mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Fejessaláta E: 242,27kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 35,64g Só: 1,55g Zsír: 5,19g Feh.: 12,81g Cuk: 4,02g Ca: 80,04mg
2026.03.17 Kedd	Párizsi ⁶ , Margarin, Tea, toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} E: 307,21kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,80g Só: 0,96g Zsír: 14,01g Feh.: 8,19g Cuk: 0,55g Ca: 13,76mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Sertésszelet jóasszony módra, Narancs, Petrezselymes burgonya E: 647,11kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 80,04g Só: 2,86g Zsír: 21,61g Feh.: 29,51g Cuk: 14,18g Ca: 135,14mg	Kalács ^{1,3,7} , Lekvár sárgabarack E: 281,25kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 48,59g Só: 0,63g Zsír: 6,31g Feh.: 7,13g Cuk: 1,91g Ca: 21,10mg
2026.03.18 Szerda	Csipkebogyó tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ , kaliforniai paprika E: 236,53kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 33,92g Só: 0,49g Zsír: 8,65g Feh.: 5,41g Cuk: 0,56g Ca: 18,95mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Túrógombóc tejfőllel ^{1,3,7} E: 746,95kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 65,76g Só: 1,89g Zsír: 35,43g Feh.: 38,73g Cuk: 7,55g Ca: 149,78mg	Sajtos baguette ^{1,7} , Snidlinges túrókrém ⁷ E: 337,62kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 62,94g Só: 0,18g Zsír: 6,03g Feh.: 8,96g Cuk: 1,97g Ca: 47,16mg
2026.03.19 Csütörtök	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Kakaó ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 448,25kcal Tel.zsír.: 6,32g CH: 56,82g Só: 1,76g Zsír: 16,44g Feh.: 17,71g Cuk: 16,81g Ca: 323,93mg	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} , Rakott burgonya darált hússal ^{3,7} E: 711,11kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 68,64g Só: 2,23g Zsír: 32,81g Feh.: 33,00g Cuk: 3,36g Ca: 106,16mg	Fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 160,71kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 29,15g Só: 0,07g Zsír: 3,12g Feh.: 3,19g Cuk: 0,55g Ca: 36,07mg
2026.03.20 Péntek	Retek, Tejeskáv ⁷ , toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 360,84kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 58,78g Só: 0,56g Zsír: 8,70g Feh.: 11,08g Cuk: 10,63g Ca: 246,08mg	Legényfogó leves ^{7,9} , Roston sült hal (pangasius) ⁴ , Körte, Rizi-bizi E: 569,63kcal Tel.zsír.: 5,54g CH: 58,90g Só: 2,77g Zsír: 21,03g Feh.: 32,43g Cuk: 20,35g Ca: 123,28mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , gépsonka, Margarin, kígyó uborka E: 246,04kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 25,00g Só: 1,23g Zsír: 9,68g Feh.: 14,50g Cuk: 0,70g Ca: 26,45mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt