

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. március 23 - 2026. március 27

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.03.23 Hétfő	Zöldáru paprika, Margarin, Csipkebogyó tea, Reszelt sajt ⁷ , toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} E: 264,82kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 36,04g Só: 0,29g Zsír: 9,98g Feh.: 6,85g Cuk: 0,36g Ca: 84,56mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Körte, Hentestokány, Párolt rizs E: 583,78kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 76,89g Só: 2,50g Zsír: 18,03g Feh.: 26,95g Cuk: 17,48g Ca: 52,58mg	Paradicsom, Sajtkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 267,80kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 26,20g Só: 1,89g Zsír: 13,16g Feh.: 10,88g Cuk: 2,91g Ca: 422,00mg
2026.03.24 Kedd	Karamellás tej ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 407,17kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 66,66g Só: 0,85g Zsír: 9,01g Feh.: 14,40g Cuk: 13,57g Ca: 300,08mg	Zöldséges csipetkeleves ^{1,3} , Alma, Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 492,65kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 46,07g Só: 3,62g Zsír: 23,79g Feh.: 20,81g Cuk: 22,68g Ca: 112,71mg	Májkrem ⁶ , toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 211,80kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 27,61g Só: 0,61g Zsír: 7,37g Feh.: 7,98g Cuk: 0,51g Ca: 7,75mg
2026.03.25 Szerda	Kedvenc felvágott, Hársfa tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 361,45kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 32,59g Só: 1,97g Zsír: 20,89g Feh.: 10,41g Cuk: 0,16g Ca: 22,20mg	Palócleves csirkéből ^{1,7} , Mákos nudli ^{1,3} E: 665,39kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 79,51g Só: 1,69g Zsír: 23,54g Feh.: 31,00g Cuk: 3,24g Ca: 312,79mg	Csirkemellsonka ⁶ , toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , margarin E: 282,50kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 28,07g Só: 1,12g Zsír: 13,08g Feh.: 12,25g Cuk: 0,08g Ca: 9,45mg
2026.03.26 Csütörtök	Csipkebogyó tea, toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , baromfi virsli ⁶ E: 263,08kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 35,54g Só: 0,91g Zsír: 8,30g Feh.: 10,69g Cuk: g Ca: 10,25mg	Tarhonyaleves ¹ , Párizsi sertéskaraj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Uborkasaláta E: 680,16kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 57,21g Só: 4,08g Zsír: 39,05g Feh.: 23,25g Cuk: 5,64g Ca: 118,63mg	Ízes fánk ^{1,3,7} E: 249,33kcal Tel.zsír.: g CH: 44,91g Só: 0,01g Zsír: 5,21g Feh.: 4,34g Cuk: 2,55g Ca: 5,25mg
2026.03.27 Péntek	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 221,20kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 33,37g Só: 0,79g Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Cuk: 20,86g Ca: 308,10mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Rakott tészta zöldséggel ^{1,7} E: 613,48kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 73,50g Só: 2,45g Zsír: 24,09g Feh.: 23,87g Cuk: 5,56g Ca: 241,80mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 413,10kcal Tel.zsír.: g CH: 36,00g Só: g Zsír: 19,80g Feh.: 19,80g Cuk: g Ca: mg

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