

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. március 30 - 2026. április 3

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.03.30 Hétfő	Mexikói felvágott, Margarin, Főtt tojás ³ , Tea, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 266,02kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 33,16g Só: 0,75g Zsír: 10,42g Feh.: 8,78g Cuk: 0,89g Ca: 31,81mg	Csurgatott tésztalesves ^{1,3} , Narancs, Szilvásgombóc ^{1,3} E: 573,88kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 100,86g Só: 2,04g Zsír: 11,49g Feh.: 13,01g Cuk: 17,29g Ca: 107,73mg	rozsos zsemle ¹ , Zöldáru paprika, vajkrém ⁷ , félkemény sajt ⁷ E: 304,82kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 32,20g Só: 2,33g Zsír: 14,47g Feh.: 10,97g Cuk: 0,84g Ca: 148,46mg
2026.03.31 Kedd	Diákcsemege szalámi, Csipkebogyó tea, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ , kaliforniai paprika E: 366,17kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 35,00g Só: 0,65g Zsír: 17,79g Feh.: 16,96g Cuk: 0,54g Ca: 100,87mg	Raguleves ^{1,9} , Sült csirkecomb, Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 529,92kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 30,99g Só: 3,19g Zsír: 35,82g Feh.: 26,82g Cuk: 9,28g Ca: 122,77mg	gépsonka, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} , margarin E: 257,54kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 25,39g Só: 0,65g Zsír: 11,46g Feh.: 12,38g Cuk: 0,04g Ca: 11,03mg
2026.04.01 Szerda	Briós ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 402,95kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 66,58g Só: 0,85g Zsír: 8,64g Feh.: 14,24g Cuk: 16,58g Ca: 311,63mg	Burgonyalesves (magyaros) ¹ , Tavaszi rizses hús, Káposzta saláta E: 559,64kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 75,89g Só: 2,90g Zsír: 17,01g Feh.: 21,61g Cuk: 14,71g Ca: 82,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 146,00kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 23,24g Só: 0,87g Zsír: 2,95g Feh.: 6,44g Cuk: 0,15g Ca: 65,55mg

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. Csillagfűrt