

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. április 13 - 2026. április 17

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.04.13 Hétfő	Párizsi ⁶ , Margarin, Főtt tojás ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 353,62kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 33,24g Só: 1,56g Zsír: 17,70g Feh.: 13,54g Cuk: 0,89g Ca: 41,41mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Hentestokány, Petrezselymes árpagyöngy ¹ E: 563,16kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 64,94g Só: 2,51g Zsír: 20,08g Feh.: 29,00g Cuk: 6,43g Ca: 94,97mg	rozsos zsemle ¹ , Körözött ⁷ E: 229,52kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,56g Só: 2,34g Zsír: 5,46g Feh.: 11,99g Cuk: 2,62g Ca: 48,83mg
2026.04.14 Kedd	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 7,68g Ca: 160,84mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Körte, Rakott karfiol ⁷ E: 551,58kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 58,06g Só: 2,37g Zsír: 23,63g Feh.: 24,63g Cuk: 27,90g Ca: 155,53mg	Csirkemellsonka ⁶ , Szelet sajt ⁷ , toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} , margarin E: 483,30kcal Tel.zsír.: 11,93g CH: 33,95g Só: 2,12g Zsír: 26,48g Feh.: 26,01g Cuk: 0,93g Ca: 409,45mg
2026.04.15 Szerda	Tavaszi felvágott ⁶ , Póréhagymás vajkrém ⁷ , Csipkebogyó tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 284,48kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 34,18g Só: 1,42g Zsír: 12,23g Feh.: 9,10g Cuk: 0,49g Ca: 24,90mg	Fejtett bableves ^{1,9} , Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7} E: 598,08kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 71,48g Só: 1,83g Zsír: 19,85g Feh.: 32,15g Cuk: 8,19g Ca: 168,85mg	Sajtos baguette ^{1,7} E: 265,00kcal Tel.zsír.: g CH: 61,00g Só: g Zsír: 2,00g Feh.: 2,00g Cuk: g Ca: mg
2026.04.16 Csütörtök	Kalács ^{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Hársfa tea E: 313,95kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 56,69g Só: 0,63g Zsír: 6,31g Feh.: 7,17g Cuk: 1,91g Ca: 25,10mg	Tarhonyaleves ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 480,28kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 44,45g Só: 3,76g Zsír: 22,19g Feh.: 23,99g Cuk: 7,54g Ca: 108,38mg	Diákcsemege szalámi, Margarin, toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} E: 348,55kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 25,62g Só: 0,15g Zsír: 21,79g Feh.: 12,54g Cuk: 0,03g Ca: 0,95mg
2026.04.17 Péntek	Májkrém ⁶ , Paradicsom, Karamellás tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 421,74kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 61,59g Só: 1,42g Zsír: 11,29g Feh.: 17,99g Cuk: 15,41g Ca: 310,37mg	Zöldborsóleves ¹ , Roston sült hal (pangasius) ⁴ , Narancs, Rizi-bizi E: 489,72kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 59,93g Só: 2,62g Zsír: 15,94g Feh.: 22,44g Cuk: 12,17g Ca: 105,41mg	Méz, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 224,45kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 31,59g Só: 0,69g Zsír: 8,71g Feh.: 4,69g Cuk: 0,20g Ca: 20,27mg

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