

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. április 20 - 2026. április 24

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.04.20 Hétfő	Snidlinges túrókrém ⁷ , Tejeskávét ⁷ , kígyó uborka, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 381,10kcal Tel.zsír.: 3,85g CH: 57,98g Só: 0,95g Zsír: 7,90g Feh.: 18,98g Cuk: 13,08g Ca: 296,89mg	Lebbencsleves ¹ , Rizsfelfújt ^{1,3,7} , Erdei gyümölcsöntet E: 571,15kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 101,09g Só: 1,38g Zsír: 11,24g Feh.: 14,86g Cuk: 13,30g Ca: 225,73mg	Paradicsom, Magyaros vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 186,30kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 26,23g Só: 0,49g Zsír: 6,56g Feh.: 5,45g Cuk: 2,16g Ca: 22,00mg
2026.04.21 Kedd	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , Hársfa tea, kaliforniai paprika, toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} E: 343,15kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 52,85g Só: 1,08g Zsír: 7,52g Feh.: 14,67g Cuk: 0,03g Ca: 14,11mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Sült csirkecomb, Mandarin, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 499,24kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 48,00g Só: 3,15g Zsír: 25,18g Feh.: 26,54g Cuk: 14,64g Ca: 157,15mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} E: 274,97kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 29,78g Só: 1,19g Zsír: 12,59g Feh.: 10,31g Cuk: 1,03g Ca: 37,00mg
2026.04.22 Szerda	Padlizsánkrém majonézzel ^{3,10} , Csipkebogyó tea, toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} E: 278,54kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 51,82g Só: 0,32g Zsír: 4,69g Feh.: 6,02g Cuk: 2,44g Ca: 7,74mg	Pulykaraguleves ^{1,9} , Alma, Bolognai makaróni ^{1,7} E: 678,73kcal Tel.zsír.: 4,43g CH: 61,49g Só: 2,55g Zsír: 33,12g Feh.: 33,56g Cuk: 12,69g Ca: 165,52mg	Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 375,00kcal Tel.zsír.: g CH: 50,00g Só: g Zsír: 15,00g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: mg
2026.04.23 Csütörtök	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} , Hawai csirkemell ^{1,3,7,9} , Petrezselymes burgonya E: 672,57kcal Tel.zsír.: 9,43g CH: 61,18g Só: 3,87g Zsír: 26,34g Feh.: 46,06g Cuk: 6,38g Ca: 281,38mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Retek, margarin E: 226,46kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 24,59g Só: 1,09g Zsír: 11,10g Feh.: 7,00g Cuk: 0,19g Ca: 80,32mg
2026.04.24 Péntek	Tea, Szelet sajt ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 337,91kcal Tel.zsír.: 8,50g CH: 33,80g Só: 1,49g Zsír: 14,05g Feh.: 17,82g Cuk: 1,53g Ca: 418,20mg	Karfiolkrémleves ⁷ , kenyérkocka ^{1,3,7} , Tökmagos rántott karaj ^{1,3} , Tört burgonya E: 769,63kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 64,58g Só: 3,15g Zsír: 44,81g Feh.: 25,05g Cuk: 4,31g Ca: 87,12mg	Császárszömlé ^{1,3,7} , Vaj ⁷ E: 207,22kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 21,14g Só: 0,24g Zsír: 11,36g Feh.: 4,13g Cuk: 0,05g Ca: 22,18mg

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