

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. április 27 - 2026. május 1

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.04.27 Hétfő	Pulyka sonka, Csipkebogyó tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 274,33kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 34,52g Só: 1,57g Zsír: 9,43g Feh.: 12,53g Cuk: 0,56g Ca: 73,46mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{1,7,9} , Narancs, Ízes derelye ^{1,3} E: 709,00kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 97,56g Só: 1,79g Zsír: 23,15g Feh.: 22,33g Cuk: 16,48g Ca: 128,64mg	rozsos zsemle ¹ , Mexikói felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 214,37kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 29,90g Só: 2,31g Zsír: 8,18g Feh.: 4,91g Cuk: 0,04g Ca: 1,26mg
2026.04.28 Kedd	Zöldáru-pritamin paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 296,39kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 28,57g Só: 1,45g Zsír: 14,60g Feh.: 10,99g Cuk: 0,71g Ca: 28,70mg	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Húsos penne ^{1,7} E: 885,20kcal Tel.zsír.: 8,08g CH: 89,80g Só: 2,62g Zsír: 39,84g Feh.: 39,27g Cuk: 3,83g Ca: 191,73mg	Vaníliás croissant ^{1,3,7} E: 82,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: g Zsír: 1,50g Feh.: 1,50g Cuk: g Ca: mg
2026.04.29 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	Hamis gulyásleves ⁹ , Stefánia vagdalt ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} E: 513,43kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 46,64g Só: 4,75g Zsír: 25,45g Feh.: 22,35g Cuk: 12,39g Ca: 90,35mg	Tonhalkrém joghurttal ^{4,7,10} , Főtt tojás ³ , toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} E: 198,41kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 25,97g Só: 0,15g Zsír: 6,20g Feh.: 8,90g Cuk: 0,66g Ca: 24,20mg
2026.04.30 Csütörtök	Zöldáru paprika, Zala felvágott ⁶ , Hársfa tea, kockasajt ⁷ , toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} E: 319,96kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 41,07g Só: 1,01g Zsír: 11,28g Feh.: 12,53g Cuk: g Ca: 18,16mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Tavaszi rizses hús, Káposzta saláta E: 595,84kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 77,04g Só: 3,04g Zsír: 20,69g Feh.: 21,85g Cuk: 17,09g Ca: 91,28mg	Körözött ⁷ , kígyó uborka, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 227,45kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 31,35g Só: 1,02g Zsír: 5,39g Feh.: 12,96g Cuk: 3,33g Ca: 71,33mg

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