

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. május 4 - 2026. május 8

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.05.04 Hétfő	Snidlinges túrókrém⁷, Tea, toast kenyér teljesörlesű^{1,3,7} E: 237,18kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 36,64g Só: 0,18g Zsír: 4,68g Feh.: 10,38g Cuk: 2,49g Ca: 50,36mg	Zöldséges csipetkeleves^{1,3}, Mandarin, Csikóstokány^{1,7}, Párolt rizs E: 535,66kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 69,08g Só: 3,06g Zsír: 18,31g Feh.: 21,29g Cuk: 17,84g Ca: 105,20mg	Paradicsom, Diákcsemege szalámi, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, margarin E: 374,70kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 25,89g Só: 0,69g Zsír: 24,01g Feh.: 14,35g Cuk: 2,20g Ca: 23,27mg
2026.05.05 Kedd	Tavaszi felvágott⁶, Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, vajkrém⁷ E: 274,64kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 25,31g Só: 1,23g Zsír: 14,59g Feh.: 9,36g Cuk: 1,40g Ca: 30,49mg	Zöldborsóleves¹, Körte, Rakott karfiol⁷ E: 507,00kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 51,18g Só: 2,24g Zsír: 21,41g Feh.: 25,38g Cuk: 25,63g Ca: 150,11mg	Zsemle^{1,3,7}, Margarin, Szelet sajt⁷ E: 368,05kcal Tel.zsír.: 10,41g CH: 29,38g Só: 1,94g Zsír: 19,73g Feh.: 17,81g Cuk: 0,88g Ca: 411,50mg
2026.05.06 Szerda	Margarin, Csirkemellsonka⁶, Tejeskávét⁷, Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér^{1,3,7} E: 414,94kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 58,78g Só: 1,84g Zsír: 10,50g Feh.: 20,86g Cuk: 11,05g Ca: 256,99mg	Fejtett bableves^{1,9}, Mákos nudli^{1,3} E: 616,83kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 92,69g Só: 1,73g Zsír: 17,04g Feh.: 20,95g Cuk: 3,02g Ca: 292,54mg	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
2026.05.07 Csütörtök	Kakaó, kalács^{1,3,7} E: 427,17kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 67,32g Só: 1,01g Zsír: 10,22g Feh.: 16,01g Cuk: 16,68g Ca: 316,06mg	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Tarhonyáshús¹, Uborkasaláta E: 561,21kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 70,31g Só: 3,46g Zsír: 18,10g Feh.: 27,67g Cuk: 6,29g Ca: 73,28mg	Húspástétom^{1,6}, Retek, teljesörlesű kenyér^{1,3,7} E: 199,33kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 27,21g Só: 0,51g Zsír: 5,75g Feh.: 9,74g Cuk: 0,16g Ca: 28,50mg
2026.05.08 Péntek	Zöldségkrém, Tea, toast kenyér teljesörlesű^{1,3,7} E: 189,30kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 36,45g Só: 0,35g Zsír: 2,35g Feh.: 3,97g Cuk: 0,96g Ca: 10,96mg	Sajtkrémleves^{1,7}, kenyérkocka^{1,3,7}, Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék^{1,7} E: 574,24kcal Tel.zsír.: 12,36g CH: 39,30g Só: 3,17g Zsír: 38,54g Feh.: 24,73g Cuk: 4,90g Ca: 279,55mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt