

## Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. május 11 - 2026. május 15

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.05.11 Hétfő	Paradicsom, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , magyaros vajkrém <sup>7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 325,90kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 37,09g Só: 0,72g Zsír: 14,11g Feh.: 12,35g Cuk: 12,76g Ca: 262,00mg	Vajgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Narancs, Borsos tokány, Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 536,30kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 73,27g Só: 2,65g Zsír: 14,25g Feh.: 26,73g Cuk: 15,62g Ca: 103,24mg	Ízes fánk <sup>1,3,7</sup> E: 249,33kcal Tel.zsír: g CH: 44,91g Só: 0,01g Zsír: 5,21g Feh.: 4,34g Cuk: 2,55g Ca: 5,25mg
2026.05.12 Kedd	Mexikói felvágott, Margarin, Csipkebogyó tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika E: 215,58kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 33,55g Só: 0,64g Zsír: 6,73g Feh.: 4,92g Cuk: 0,19g Ca: 17,40mg	Tejfölös karfiolleves <sup>1,7</sup> , Tökmagos rántott hal <sup>1,3,4</sup> , Alma, Burgonyapüré <sup>7</sup> E: 621,49kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 70,03g Só: 3,11g Zsír: 24,55g Feh.: 28,30g Cuk: 15,47g Ca: 150,28mg	Pulyka sonka, Margarin, Reszelt sajt <sup>7</sup> , toast kenyér teljesörlesű <sup>1,3,7</sup> E: 287,35kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 32,27g Só: 1,14g Zsír: 11,05g Feh.: 13,71g Cuk: 0,36g Ca: 107,31mg
2026.05.13 Szerda	Mustár <sup>10</sup> , Gyümölcs tea, toast kenyér teljesörlesű <sup>1,3,7</sup> , bécsi virsli E: 312,02kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 34,60g Só: 2,01g Zsír: 13,21g Feh.: 11,95g Cuk: 6,32g Ca: 51,35mg	Palócleves <sup>1,7</sup> , Szilvalekváros gombóc (mirelit) <sup>1,3</sup> E: 725,47kcal Tel.zsír: 8,37g CH: 95,40g Só: 2,25g Zsír: 26,82g Feh.: 23,75g Cuk: 5,95g Ca: 82,62mg	Kifli <sup>1,3</sup> , Zala felvágott <sup>6</sup> , margarin csökkentett zsirtartalmú E: 251,70kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 23,07g Só: 1,90g Zsír: 13,14g Feh.: 10,02g Cuk: 0,03g Ca: 17,44mg
2026.05.14 Csütörtök	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kígyó uborka E: 302,24kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 34,57g Só: 0,89g Zsír: 13,00g Feh.: 10,53g Cuk: 2,05g Ca: 47,65mg	Raguleves <sup>1,9</sup> , Rakott kelkáposzta <sup>7</sup> E: 573,54kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 35,35g Só: 2,50g Zsír: 31,57g Feh.: 33,82g Cuk: 13,21g Ca: 188,81mg	Lekvár sárgabarack, toast kenyér teljesörlesű <sup>1,3,7</sup> , margarin E: 234,35kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 34,90g Só: 0,21g Zsír: 8,62g Feh.: 3,40g Cuk: 1,57g Ca: 4,42mg
2026.05.15 Péntek	Zöldfűszeres túrókrém, teljesör, retek <sup>1,3,7</sup> , Hársfa tea E: 195,98kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 34,98g Só: 0,70g Zsír: 1,23g Feh.: 11,24g Cuk: 2,18g Ca: 84,68mg	Zöldség krémleves <sup>1,7,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Sertéssült, köményes, Fejtettbabfőzelék <sup>1,7</sup> E: 761,77kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 63,65g Só: 3,09g Zsír: 37,14g Feh.: 32,02g Cuk: 7,23g Ca: 102,07mg	Muffin kakaós-meggyes <sup>1,3,7</sup> E: 169,16kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 22,01g Só: 0,28g Zsír: 7,19g Feh.: 3,07g Cuk: 3,87g Ca: 32,24mg

## 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