

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. május 18 - 2026. május 22

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.05.18 Hétfő	Margarin, Tea, Szelet sajt ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 392,96kcal Tel.zsír.: 10,45g CH: 33,83g Só: 1,64g Zsír: 20,12g Feh.: 17,83g Cuk: 1,56g Ca: 419,15mg	Tojásleves ^{1,3} , Párizsi sertéskaraj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 630,84kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 38,42g Só: 2,86g Zsír: 42,65g Feh.: 21,60g Cuk: 1,00g Ca: 45,63mg	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
2026.05.19 Kedd	Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 409,41kcal Tel.zsír.: 6,65g CH: 59,57g Só: 1,06g Zsír: 12,21g Feh.: 14,83g Cuk: 13,81g Ca: 335,72mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával ^{1,7} , Mandarin, Rakott burgonya ^{3,7} E: 464,54kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 56,23g Só: 2,81g Zsír: 19,14g Feh.: 14,94g Cuk: 14,42g Ca: 132,55mg	rozsos zsemle ¹ , Körözött ⁷ , kigyó uborka E: 231,87kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,90g Só: 2,35g Zsír: 5,48g Feh.: 12,19g Cuk: 2,96g Ca: 51,83mg
2026.05.20 Szerda	Csirkemellsonka ⁶ , Gyümölcs tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ E: 253,24kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 27,16g Só: 1,41g Zsír: 9,31g Feh.: 14,10g Cuk: 1,08g Ca: 27,70mg	Szárazbab leves ^{1,7,9} , Ízes derelye ^{1,3} E: 590,21kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 101,50g Só: 1,71g Zsír: 10,56g Feh.: 18,88g Cuk: 7,02g Ca: 101,90mg	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
2026.05.21 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	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Körte, Bácskai rizseshús E: 702,14kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 76,22g Só: 2,96g Zsír: 30,20g Feh.: 29,10g Cuk: 21,33g Ca: 128,48mg	Zsemle ^{1,3,7} , Póréhagymás vajkrém ⁷ E: 193,05kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 29,30g Só: 0,98g Zsír: 6,13g Feh.: 5,03g Cuk: g Ca: 10,55mg
2026.05.22 Péntek	Padlizsánkrém majonézzel ^{3,10} , Hársfa tea, toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} E: 202,16kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 35,81g Só: 0,32g Zsír: 4,38g Feh.: 4,07g Cuk: 2,44g Ca: 11,68mg	Burgonyakrémleves ^{1,7,9} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Tavaszi pulykaragu ¹ , Petrezselymes árpagyöngy ¹ E: 567,72kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 72,64g Só: 2,84g Zsír: 17,16g Feh.: 29,27g Cuk: 4,18g Ca: 99,40mg	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

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