

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. január 19 - 2026. január 23

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.01.19 Hétfő	Párizsi ⁶ , Margarin, Főtt tojás ³ , Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 317,45kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 24,25g Só: 1,56g Zsír: 17,70g Feh.: 13,54g Cuk: 0,89g Ca: 41,36mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Alma, Hentestokány, Petrezselymes árpagyöngy ¹ E: 604,92kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 73,34g Só: 2,52g Zsír: 20,56g Feh.: 29,48g Cuk: 14,83g Ca: 107,57mg	rozsos zsemle ¹ , Körözött ⁷ E: 229,52kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,56g Só: 2,34g Zsír: 5,46g Feh.: 11,99g Cuk: 2,62g Ca: 48,83mg
2026.01.20 Kedd	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,3,7} E: 295,35kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 50,08g Só: 1,00g Zsír: 3,54g Feh.: 12,47g Cuk: 8,14g Ca: 88,02mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Budapest szelet, Petrezselymes burgonya E: 573,58kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 55,46g Só: 3,00g Zsír: 25,16g Feh.: 29,62g Cuk: 5,33g Ca: 92,69mg	Császárszömle felvágott ^{1,3,7} , paradicsom, natúr sajtkrém ⁷ E: 303,20kcal Tel.zsír.: 6,28g CH: 24,00g Só: 1,59g Zsír: 17,12g Feh.: 12,20g Cuk: 1,23g Ca: 81,73mg
2026.01.21 Szerda	Póréhagymás vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , tavaszi felvágott ⁶ , gyümölcslé rostos 100%-os E: 333,15kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 49,55g Só: 1,24g Zsír: 10,77g Feh.: 8,46g Cuk: 0,41g Ca: 22,38mg	Fejtett bableves ^{1,9} , Roston sült hal (pangasius) ⁴ , Párolt zöldségköret (karfiol, brokkoli, ceruzabab), Fokhagymamártás ^{1,7} E: 466,53kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 40,48g Só: 3,36g Zsír: 21,49g Feh.: 26,52g Cuk: 8,53g Ca: 179,90mg	Sajtos baguette ^{1,7} , Vaj ⁷ , kígyó uborka E: 341,23kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 61,56g Só: 0,01g Zsír: 10,03g Feh.: 2,34g Cuk: 0,56g Ca: 7,00mg
2026.01.22 Csütörtök	Kalács ^{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Hársfa tea E: 313,95kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 56,69g Só: 0,63g Zsír: 6,31g Feh.: 7,17g Cuk: 1,91g Ca: 25,10mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 509,39kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 45,89g Só: 3,65g Zsír: 24,22g Feh.: 24,66g Cuk: 9,34g Ca: 122,08mg	teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin, félkemény sajt ⁷ E: 298,75kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 23,97g Só: 1,09g Zsír: 18,10g Feh.: 9,66g Cuk: 0,69g Ca: 157,36mg
2026.01.23 Péntek	Zöldségkrém, Karamellás tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 348,76kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 59,43g Só: 1,17g Zsír: 6,06g Feh.: 13,69g Cuk: 13,85g Ca: 307,87mg	Raguleves ^{1,9} , Rakott karfiol ⁷ E: 559,14kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 34,01g Só: 2,34g Zsír: 31,90g Feh.: 31,38g Cuk: 12,37g Ca: 131,34mg	Narancs, Méz, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 222,98kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 41,76g Só: 0,63g Zsír: 3,30g Feh.: 5,40g Cuk: 10,38g Ca: 71,98mg

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. Csillagfürt