

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. január 26 - 2026. január 30

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.01.26 Hétfő	Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Csipkebogyó tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 325,32kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 36,82g Só: 1,61g Zsír: 13,32g Feh.: 14,15g Cuk: 0,24g Ca: 30,50mg	Palóclevés sertésbő ^{1,7} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 752,75kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 95,26g Só: 2,46g Zsír: 28,85g Feh.: 24,80g Cuk: 6,10g Ca: 90,61mg	Sajtkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 256,85kcal Tel.zsír.: 7,44g CH: 24,20g Só: 1,89g Zsír: 13,06g Feh.: 10,38g Cuk: 0,91g Ca: 415,00mg
2026.01.27 Kedd	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 183,58kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 29,20g Só: 0,93g Zsír: 3,98g Feh.: 7,39g Cuk: 6,40g Ca: 135,44mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Mandarin, Sztraganoff ragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 673,43kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 73,41g Só: 3,26g Zsír: 30,80g Feh.: 22,33g Cuk: 19,35g Ca: 127,70mg	szalámi ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 313,24kcal Tel.zsír.: 6,25g CH: 24,14g Só: 1,77g Zsír: 19,05g Feh.: 10,89g Cuk: 0,77g Ca: 30,08mg
2026.01.28 Szerda	Mexikói felvágott, Margarin, Kakaó ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 374,85kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 55,87g Só: 1,02g Zsír: 10,60g Feh.: 13,57g Cuk: 16,49g Ca: 314,09mg	Alföldi zöldséglevés ⁹ , Fokhagymás sertés sült, Fejtettbabfőzelék ^{1,7} E: 608,44kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 55,70g Só: 2,50g Zsír: 23,16g Feh.: 34,17g Cuk: 5,32g Ca: 74,13mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin E: 264,95kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 29,48g Só: 1,68g Zsír: 12,27g Feh.: 8,85g Cuk: 0,35g Ca: 21,35mg
2026.01.29 Csütörtök	tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 312,60kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 52,15g Só: 0,38g Zsír: 6,90g Feh.: 9,60g Cuk: 10,60g Ca: 240,00mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Körte, Bolognai spagetti ^{1,7} E: 637,24kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 77,55g Só: 2,50g Zsír: 23,17g Feh.: 27,80g Cuk: 19,85g Ca: 184,46mg	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
2026.01.30 Péntek	Paradicsom, Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 310,84kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 36,23g Só: 0,90g Zsír: 13,08g Feh.: 10,83g Cuk: 3,71g Ca: 51,65mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Tökmagos rántott karaj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ E: 778,36kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 63,61g Só: 3,53g Zsír: 44,66g Feh.: 28,50g Cuk: 6,13g Ca: 132,01mg	Reszelt sajt ⁷ , toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 186,05kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 25,53g Só: 0,27g Zsír: 6,21g Feh.: 6,25g Cuk: 0,35g Ca: 77,97mg

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