

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. február 2 - 2026. február 6

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.02.02 Hétfő	Zöldárú paradicsom, Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 211,79kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 26,36g Só: 0,73g Zsír: 8,55g Feh.: 6,32g Cuk: 3,08g Ca: 54,75mg	Zöldborsóleves ¹ , Narancs, Rizsfelfújt ^{1,3,7} , Erdei gyümölcsöntet E: 637,45kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 108,57g Só: 1,62g Zsír: 13,44g Feh.: 17,77g Cuk: 24,83g Ca: 304,84mg	Vajas pogácsa ^{1,3,7} E: 390,60kcal Tel.zsír.: g CH: 44,64g Só: g Zsír: 18,72g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: mg
2026.02.03 Kedd	Tejeskávé ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 389,28kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 64,68g Só: 0,80g Zsír: 8,50g Feh.: 13,08g Cuk: 10,92g Ca: 246,69mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Tökmagos rántott hal ^{1,3,4} , Párolt mexikói zöldségköret E: 549,65kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 59,43g Só: 3,30g Zsír: 20,88g Feh.: 29,56g Cuk: 7,94g Ca: 121,34mg	Muffin kakaós- meggyes ^{1,3,7} 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
2026.02.04 Szerda	Májkrém ⁶ , toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} , kígyó uborka, tej ⁷ E: 332,40kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 38,21g Só: 0,83g Zsír: 12,97g Feh.: 14,78g Cuk: 11,11g Ca: 247,75mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Mákos tészta ¹ E: 619,92kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 82,64g Só: 1,66g Zsír: 21,84g Feh.: 22,04g Cuk: 1,73g Ca: 296,25mg	Párizsi ⁶ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 281,55kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 23,93g Só: 1,53g Zsír: 15,59g Feh.: 10,49g Cuk: 0,56g Ca: 54,20mg
2026.02.05 Csütörtök	Zsemle ^{1,3,7} , Vaj ⁷ , Fejessaláta, Tea, gépsonka E: 307,46kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 42,57g Só: 1,34g Zsír: 10,12g Feh.: 10,35g Cuk: 1,97g Ca: 41,79mg	Alföldi gulyásleves, Sült csirkecomb, Meggymártás ^{1,7} E: 561,95kcal Tel.zsír.: 8,05g CH: 42,92g Só: 2,29g Zsír: 35,38g Feh.: 24,10g Cuk: 12,97g Ca: 82,67mg	Lekvár sárgabarack, margarin, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 337,81kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 47,27g Só: 0,98g Zsír: 12,98g Feh.: 7,51g Cuk: 1,87g Ca: 29,54mg
2026.02.06 Péntek	Félbarna kenyér, fokhagymás túrókrém TV paprika ^{1,3,7} , Hársfa tea E: 269,00kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 48,21g Só: 1,59g Zsír: 2,25g Feh.: 13,50g Cuk: 2,03g Ca: 70,11mg	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Csikóstokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 785,75kcal Tel.zsír.: 7,06g CH: 96,30g Só: 2,71g Zsír: 28,10g Feh.: 34,98g Cuk: 3,75g Ca: 93,69mg	Sajtós kifli ^{1,3} , Alma E: 187,76kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 31,64g Só: 0,88g Zsír: 3,43g Feh.: 6,92g Cuk: 8,55g Ca: 78,15mg

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