

Étlap

Aranyossy Ágoston

2026. február 23 - 2026. február 27

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2026.02.23 Hétfő	Zala felvágott ⁶ , Retek, Karamellás tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ E: 505,07kcal Tel.zsír.: 8,87g CH: 59,63g Só: 1,84g Zsír: 20,37g Feh.: 20,42g Cuk: 13,81g Ca: 324,28mg	Tojásleves ^{1,3} , Alma, Hentestokány, Tészta köret ^{1,3} E: 593,52kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 67,63g Só: 2,45g Zsír: 20,14g Feh.: 33,62g Cuk: 11,37g Ca: 55,91mg	Margarin, Méz, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 206,10kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 31,58g Só: 0,64g Zsír: 6,69g Feh.: 4,68g Cuk: 0,19g Ca: 19,95mg
2026.02.24 Kedd	Diákcsemege szalámi, Hársfa tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin, kígyó uborka E: 434,40kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 32,37g Só: 0,69g Zsír: 27,83g Feh.: 14,11g Cuk: 0,58g Ca: 24,40mg	Karfiolkrémleves ⁷ , kenyérkocka ^{1,3,7} , Tökmagos rántott hal ^{1,3,4} , Tört burgonya E: 558,45kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 64,28g Só: 3,02g Zsír: 21,23g Feh.: 26,48g Cuk: 4,25g Ca: 77,03mg	Kuglóf ^{1,3,7} E: 315,58kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 46,68g Só: 0,47g Zsír: 9,25g Feh.: 9,21g Cuk: 1,64g Ca: 56,11mg
2026.02.25 Szerda	Csipkebogyó tea, toast kenyér teljesörlesű ^{1,3,7} , póréhagymás vajkrém ⁷ E: 195,38kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 34,71g Só: 0,13g Zsír: 4,37g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: 0,05mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{1,7,9} , Mákos nudli ^{1,3} E: 722,31kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 80,03g Só: 1,84g Zsír: 31,84g Feh.: 25,60g Cuk: 3,41g Ca: 310,00mg	Császársömle ^{1,3,7} , Margarin, Szelet sajt ⁷ E: 366,07kcal Tel.zsír.: 10,41g CH: 21,97g Só: 1,38g Zsír: 22,74g Feh.: 17,20g Cuk: 0,88g Ca: 420,63mg
2026.02.26 Csütörtök	Csirkemellsonka ⁶ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 257,91kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 35,78g Só: 1,67g Zsír: 6,21g Feh.: 13,62g Cuk: 0,71g Ca: 26,09mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Natúr csirkemell ¹ , Mandarin, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 564,49kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 60,55g Só: 3,22g Zsír: 18,29g Feh.: 36,52g Cuk: 14,88g Ca: 155,85mg	Sajtós baguette ^{1,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 341,00kcal Tel.zsír.: g CH: 62,04g Só: g Zsír: 9,80g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg
2026.02.27 Péntek	Zöldségkrém, Kakaó ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 344,54kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 57,60g Só: 1,22g Zsír: 6,22g Feh.: 14,12g Cuk: 16,90g Ca: 320,88mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Tavaszi rizses hús, Uborkasaláta E: 550,68kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 71,22g Só: 3,51g Zsír: 16,68g Feh.: 25,42g Cuk: 6,92g Ca: 81,12mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 216,92kcal Tel.zsír.: g CH: 38,86g Só: g Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g 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