

Nagyboldogasszony Római Katolikus Gimnázium, Általános Iskola - Alsó tagozat

11. hét 2026.03.09 - 2026.03.13

Étlap

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	Kakaó [7], Margarin, Kakaós kuglóf [1,3] E: 444,34kcal Feh.: 14,66g Só: 1,02g Zsír: 12,88g CH: 65,42g	Tejeskávé [1,7], Margarin, Sertés párizsi [6], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Koktél paradicsom E: 334,03kcal Feh.: 14,83g Só: 1,84g Zsír: 15,71g CH: 31,62g	Tej [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lencsesaláta virslivel [3,6,7,10] E: 444,42kcal Feh.: 22,22g Só: 1,87g Zsír: 17,32g CH: 48,74g	Kakaó [7], Margarin, Téliszalámis kockasajt [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom E: 377,27kcal Feh.: 14,53g Só: 1,43g Zsír: 12,90g CH: 49,10g	Tej [7], Kakaós gabonagolyó - teljes kiőrlésű [1,7] E: 306,84kcal Feh.: 12,40g Só: 0,62g Zsír: 5,60g CH: 51,25g
Ebéd	Reszeltészta - leves [1,3,9], Sertés apró [1], Finomfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 733,04kcal Feh.: 30,74g Só: 1,27g Zsír: 41,86g CH: 53,78g	Gulyásleves csipetkével, sertésből [1,3,9], Túrós tészta [1,3,7] E: 716,47kcal Feh.: 33,18g Só: 0,43g Zsír: 36,99g CH: 68,69g	Tejfőlös karfiolleves tésztával [1,3,7,9], Borsos tokány sertésből, Párolt rizs, Kovászos uborka E: 623,08kcal Feh.: 22,04g Só: 2,52g Zsír: 38,95g CH: 43,23g	BrokkolikréMLEVES [1,3,7,9], Magyaros sertéskaraj [7], Petrezselymes burgonya E: 724,89kcal Feh.: 38,41g Só: 1,28g Zsír: 41,71g CH: 51,68g	Zöldborsóleves eperlevéllel [1,3], Káposztás kocka [1,3] E: 526,65kcal Feh.: 15,10g Só: 0,29g Zsír: 11,60g CH: 88,19g
Uzsonna	Natúr sajtkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tv paprika E: 129,84kcal Feh.: 5,07g Só: 0,67g Zsír: 3,24g CH: 19,28g	Margarin, Főtt tojás [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kápia paprika E: 188,44kcal Feh.: 7,20g Só: 0,87g Zsír: 8,91g CH: 18,81g	Narancs, Fahéjas csiga [1,3] E: 272,31kcal Feh.: 5,44g Só: 0,52g Zsír: 5,41g CH: 48,44g	Kenőmájás [6], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka E: 215,01kcal Feh.: 9,37g Só: 1,30g Zsír: 11,46g CH: 17,61g	Tönkölyös perenc ,sajtos [1,7], Túrórudi [7] E: 441,40kcal Feh.: 15,67g Só: 1,91g Zsír: 10,46g CH: 68,90g

A változás jogát fenntartjuk!

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt