

Nagyboldogasszony Római Katolikus Gimnázium, Általános Iskola - Alsó tagozat

20. hét 2026.05.11 - 2026.05.15

Étlap

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	Tej [7], Fahéjas kuglóf [1,3] E: 340,46kcal Feh.: 12,68g Só: 0,66g Zsír: 3,75g CH: 65,89g	Kakaó [7], Margarin, Pulykamell sonka - paprika ízű bevonattal, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kóktél paradicsom E: 380,50kcal Feh.: 18,56g Só: 2,01g Zsír: 11,35g CH: 49,22g	Gyümölcs tea, Margarin, Edami szelet sajt [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka E: 267,20kcal Feh.: 10,86g Só: 1,37g Zsír: 12,20g CH: 27,34g	Tejeskávé [1,7], Főtt frankfurti virsli [1,6,9,10], Mustár [10], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 420,68kcal Feh.: 21,14g Só: 2,42g Zsír: 21,45g CH: 35,21g	Tej [7], Margarin, Lekvár sárgabarack extradzssem, Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 276,20kcal Feh.: 11,27g Só: 1,09g Zsír: 9,05g CH: 36,16g
Ebéd	Zöldségleves csigatésztával [1,3,9], Sertés apró [1], Fejtettbab főzelék [1,7] E: 790,64kcal Feh.: 37,33g Só: 0,53g Zsír: 44,04g CH: 57,42g	Húsleves (sertés), cérnametéllel [1,3,9], Húsgombóc [3], Paradicsommártás [1,9], Főtt burgonya E: 609,74kcal Feh.: 22,42g Só: 0,66g Zsír: 22,41g CH: 76,22g	Rántott leves [1], Pírtott tökmag, Budapest sertésragu, Tarhonya köret [1,3] E: 578,54kcal Feh.: 35,71g Só: 0,53g Zsír: 26,98g CH: 46,44g	Erdei gyümölcsleves [1,7], Sült csirkecomb, Burgonyapüré [6,7], Gyöngyhagyma [10,12] E: 723,26kcal Feh.: 51,16g Só: 1,75g Zsír: 26,06g CH: 68,67g	Zöldség krémleves [1,3,7,9], Rántott karfiol [1,3], Párolt rizs E: 624,16kcal Feh.: 12,88g Só: 0,32g Zsír: 29,72g CH: 74,79g
Uzsonna	Margarin, Paprikás szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaliforniai sárga paprika E: 212,02kcal Feh.: 5,97g Só: 1,36g Zsír: 12,18g CH: 18,95g	Tojáskrém [3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma E: 200,43kcal Feh.: 8,02g Só: 0,82g Zsír: 9,03g CH: 20,94g	Alma, Meggyes -vaníliás masni [1,3] E: 288,80kcal Feh.: 3,77g Só: 0,31g Zsír: 13,15g CH: 37,85g	Csicseriborsókrém [7,10], Zsemle [1], Paradicsom E: 196,14kcal Feh.: 8,06g Só: 1,03g Zsír: 1,84g CH: 39,78g	Krémtúró [1,7], Sajtos pogácsa [1,7] E: 336,41kcal Feh.: 11,13g Só: 1,04g Zsír: 10,31g CH: 48,80g

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