

Nagyboldogasszony Római Katolikus Gimnázium, Általános Iskola - Alsó tagozat

42. hét 2026.10.12 - 2026.10.16

Étlap

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Kakaó (1,5%) [7], Margarin, Fonott kalács [1] E: 437,11kcal Feh.: 14,41g Só: 1,02g Zsír: 12,71g CH: 64,38g	Tej (1,5%) [7], Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom E: 320,30kcal Feh.: 20,57g Só: 1,54g Zsír: 11,90g CH: 31,62g	Tejeskávé (1,5%) [1,7], Margarin, Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kápia paprika E: 402,46kcal Feh.: 15,51g Só: 2,23g Zsír: 23,41g CH: 31,81g	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém [7], Trappista szelet sajt [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Koktél paradicsom E: 265,17kcal Feh.: 12,92g Só: 1,19g Zsír: 10,15g CH: 29,58g	Kakaó (1,5%) [7], Tonhalkrém [3,4,10], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka E: 389,87kcal Feh.: 22,20g Só: 1,37g Zsír: 10,82g CH: 49,16g
Ebéd	Meggyleves [1,7], Zöldborsós csirkemáj, Bulgur [1], Kovászos uborka E: 651,74kcal Feh.: 27,62g Só: 2,82g Zsír: 19,04g CH: 95,55g	Frankfurti leves zöldségesen [1,6,7], Kakaós kalács [1,3,6,7] E: 722,60kcal Feh.: 21,20g Só: 1,05g Zsír: 36,17g CH: 72,77g	Tojásleves [1,3], Bolognai spagetti [1,3,9] E: 579,42kcal Feh.: 22,24g Só: 0,69g Zsír: 28,91g CH: 56,27g	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Óvári csirkemell szelet [7], Pirított tökmag, Párolt rizs, Ecetes céklasaláta E: 638,39kcal Feh.: 42,64g Só: 1,93g Zsír: 29,04g CH: 52,53g	Magyaros karalábéleves, tésztával [1,3], Paprikás burgonya, Búza kenyér [1], Csemege uborka [10] E: 464,00kcal Feh.: 11,50g Só: 1,76g Zsír: 13,77g CH: 71,93g
Uzsonna	Tojáskrém [3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka E: 192,08kcal Feh.: 7,96g Só: 0,83g Zsír: 9,03g CH: 18,96g	Margarin, Sajtós párizsi [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaliforniai zöld paprika E: 209,33kcal Feh.: 7,79g Só: 1,60g Zsír: 10,90g CH: 19,36g	Alma, Áfonyás rácsos [1,3] E: 305,08kcal Feh.: 3,74g Só: 0,28g Zsír: 13,10g CH: 42,03g	Kapros túrókrém [7], Sós kifli [1], Jégcsap retek E: 350,99kcal Feh.: 13,47g Só: 1,26g Zsír: 6,58g CH: 60,45g	Gyümölcs joghurt [7], Sajttal szórt rúd [1,7] E: 438,66kcal Feh.: 15,17g Só: 1,46g Zsír: 7,68g CH: 73,82g

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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