

Nagyboldogasszony Római Katolikus Gimnázium, Általános Iskola - Alsótagozat

43. hét 2026.10.19 - 2026.10.22

Étlap

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	Tej (1,5%) [7], Kakaós gabonagolyó - teljes kiőrlésű [1,7] E: 306,84kcal Feh.: 12,40g Só: 0,62g Zsír: 5,60g CH: 51,25g	Kakaó (1,5%) [7], Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Koktél paradicsom E: 327,92kcal Feh.: 14,95g Só: 1,03g Zsír: 7,01g CH: 49,59g	Tej (1,5%) [7], Margarin, Sajtos párizsi [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tv paprika E: 330,43kcal Feh.: 16,39g Só: 1,93g Zsír: 14,69g CH: 32,12g	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lencsesaláta virslivel [3,6,7,10] E: 347,08kcal Feh.: 13,27g Só: 1,53g Zsír: 13,56g CH: 41,75g
Ebéd	Vajgaluskaleves [1,3,6,9], Sült baromfivirslí [6], Burgonyafőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 614,34kcal Feh.: 23,64g Só: 3,20g Zsír: 28,42g CH: 63,83g	Májgombóc leves [1,3,6,9], Grízes tészta baracklekvárral [1,3] E: 648,72kcal Feh.: 20,58g Só: 1,02g Zsír: 11,02g CH: 114,08g	Reszelttészta - leves [1,3,9], Majorannás sertéstokány [1,7], Párolt rizs E: 632,32kcal Feh.: 20,32g Só: 0,56g Zsír: 40,78g CH: 42,98g	Fokhagymakrémleves [1,3,7,9], Pirított tökmag, Fasírozott szelet [1,3], Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta E: 722,18kcal Feh.: 27,75g Só: 1,57g Zsír: 35,92g CH: 69,54g
Uzsonna	Sonkás kockasajt [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka E: 215,82kcal Feh.: 7,76g Só: 1,33g Zsír: 4,13g CH: 35,25g	Margarin, Főtt tojás [3], Tönkölyös zsemle [1], Kápia paprika E: 292,08kcal Feh.: 10,95g Só: 1,39g Zsír: 9,31g CH: 39,53g	Narancs, Áfonyás rácsos [1,3] E: 325,42kcal Feh.: 4,16g Só: 0,28g Zsír: 12,92g CH: 46,38g	Tonhalkrém [3,4,10], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom E: 193,62kcal Feh.: 12,74g Só: 1,03g Zsír: 6,66g CH: 19,74g

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