Nagyboldogasszony Római Katolikus Gimnázium, Általános Iskola - Alsó tagozat

45. hét 2026.11.02 - 2026.11.06

Étlap

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Tej (1,5%) [7], Kakaós kuglóf [1,3] E: 321,80kcal Zsír: 7,54g Feh.: 13,68g CH: 48,52g Só: 0,76g	Tejeskávé (1,5%) [1,7], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Lencsesaláta virslivel [3,6,7,10] E: 415,27kcal Zsír: 16,64g Feh.: 20,20g CH: 45,11g Só: 1,80g	Tej (1,5%) [7], Margarin, Sajtos párizsi [1,6,7], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Koktél paradicsom E: 332,77kcal Zsír: 14,67g Feh.: 16,40g CH: 32,72g Só: 1,93g	Kakaó (1,5%) [7], Margarin, Turista felvágott, Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kaliforniai sárga paprika E: 472,80kcal Zsír: 22,10g Feh.: 17,89g CH: 49,56g Só: 1,96g	Gyümölcs tea, Margarin, Natúr kockasajt [7], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kígyóuborka E: 341,99kcal Zsír: 12,45g Feh.: 9,86g CH: 45,73g Só: 1,93g
Ebéd	Magyaros zellerleves eperlevéllel [1,3,9], Fasírozott szelet [1,3], Zöldborsó fõzelék [1,3,7,9], Teljes kiõrlésû kenyér [1] E: 634,61kcal Zsír: 26,26g Feh.: 30,87g CH: 65,29g Só: 1,29g	Paradicsomleves [1,3,9], Sertéssült (karaj) pecsenyelével [1,3,9], Petrezselymes rizs, Csemege uborka [10] E: 513,50kcal Zsír: 24,39g Feh.: 26,61g CH: 44,48g Só: 1,56g	Daragaluskaleves [1,3,9], Medvehagymás csirkeragu [7], Bulgur [1] E: 472,15kcal Zsír: 23,30g Feh.: 24,32g CH: 42,25g Só: 0,77g	Hagymakrémleves [1,3,7,9], Pirított tökmag, Resztelt máj, Tört burgonya, Ecetes céklasaláta E: 512,70kcal Zsír: 22,42g Feh.: 30,67g CH: 44,71g Só: 1,35g	Fejtett bableves csipetkével [1,9], Tejszínes-gombás spagetti [1,7] E: 589,25kcal Zsír: 20,92g Feh.: 23,61g CH: 79,16g Só: 1,40g
Uzsonna	Margarin, Fõtt tojás [3], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Kápia paprika E: 188,44kcal Zsír: 8,91g Feh.: 7,20g CH: 18,81g Só: 0,87g	Kenõmájas [6], Teljes kiõrlésû kenyér [1], Paradicsom E: 186,53kcal Zsír: 8,72g Feh.: 7,78g CH: 18,27g Só: 1,09g	Narancs, Kakaós keltrétes [1,3,7] E: 538,92kcal Zsír: 7,55g Feh.: 11,51g CH: 101,74g Só: 0,93g	Tonhalkrém [3,4,10], Tönkölyös zsemle [1], Lilahagyma E: 302,58kcal Zsír: 7,03g Feh.: 16,55g CH: 41,75g Só: 1,56g	Kefir [7], Tönkölyös perec , sajtos [1,7] E: 258,81kcal Zsír: 7,47g Feh.: 11,68g CH: 35,25g Só: 1,09g

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestûek
14. Csillagfürt