

Patróna Elemi Iskola

Étlap

2021. augusztus 30 - 2021. szeptember 3

Étkezés	2021.08.30 Hétfő	2021.08.31 Kedd	2021.09.01 Szerda	2021.09.02 Csütörtök	2021.09.03 Péntek
Tízórai			Kakaós csiga [1,3,7], Tej [7]	Párizsi [6], Paradicsom, Tea, félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Majonézes tojássaláta [3,7,10], Tea
Ebéd	Zöldborsóleves [1,9,10], Alma, Bolognai makaróni [1,7]	Paradicsomleves [1,9], Sajtós csikemell [1,7], Párolt rizs [1]	Tojásleves [1,3,7,10], Burgonyafőzelék [1,7], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10]	Gyümölcsleves [1,3,6,7,10], Tarhonyás hús [1,3,7,10], Csemege uborka [10]	Hamis gulyásleves csipetkével [1,3,6,7,10], Tökfőzelék [1,7], Főtt tojás [3]
Uzsonna			Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], gépsonka, Paprika	Kifli tejes [1,3], joghurt, danone [7]	Csokis croissant [1,3,7]
Energia:	659,14kcal	680,77kcal	1 199,88kcal	1 072,08kcal	1 074,94kcal
Zsír:	32,49g	32,03g	53,73g	38,98g	58,59g
Telített zsírsav:	4,00g	9,97g	8,34g	1,76g	15,37g
Fehérje:	25,84g	23,21g	49,15g	42,45g	22,00g
Szénhidrát:	64,71g	73,63g	128,91g	134,45g	112,99g
Hozzáadott cukor:	g	5,99g	g	19,91g	16,41g
Só:	2,81g	6,58g	5,16g	6,68g	4,39g
Ca:	173,40mg	222,77mg	384,48mg	181,59mg	200,97mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |