

Patróna Elemi Iskola

Étlap

2021. június 14 - 2021. június 18

Étkezés	2021.06.14 Hétfő	2021.06.15 Kedd	2021.06.16 Szerda	2021.06.17 Csütörtök	2021.06.18 Péntek
Tízórai	Túrós táska [1,3,7], Kakaó [7]	Tejbegríz kakaó szórattal [1,7], Tea	Tej [7], croissant, csokis [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Párizsi [6], Tea, uborka	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], citrom, Tonhalkrém [3,4,10], Tea
Ebéd	Csorbaleves [1,7,9,10], Alma, Mákos tészta [1]	Karfiollevés [1,9], Serpényös burgonya [1,3,6,7,10], Csemege uborka [10]	Daragaluska leves [1,3,9,10], Zöldbabfőzelék [1,7], Fasírt (sertés) [1,3,7]	Gyümölcsleves [1,3,6,7,10], Csirkemell rizottó [1,7], csalamádé	Burgonyagombóc leves [1,3,9,10], Káposztás kocka [1]
Uzsonna	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], uborka, szalámi, paprikás	joghurt, danone [7], barna tökmaggal szórt buci [1,3]	Zala felvágott [6], Paprika, félbarna kenyér [1,3,7]	Kifli korpás [1], Paradicsom, sajt, medve [7]	Sajtos pogácsa [1,3,7]
Energia:	1 323,29kcal	1 059,35kcal	1 135,39kcal	898,24kcal	1 108,26kcal
Zsír:	46,49g	31,86g	57,49g	19,92g	46,73g
Telített zsírsav:	8,61g	8,20g	15,47g	2,87g	3,35g
Fehérje:	48,67g	36,25g	46,93g	42,18g	38,14g
Szénhidrát:	171,28g	155,45g	104,26g	135,63g	129,90g
Hozzáadott cukor:	22,11g	24,28g	7,42g	19,78g	10,99g
Só:	3,81g	7,28g	6,45g	6,69g	3,68g
Ca:	624,43mg	469,67mg	462,06mg	139,93mg	41,09mg

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. Csillagfű