

Patrona alap étlap

2024-04-15 - 2024-04-21

	2024-04-15		2024-04-16		2024-04-17		2024-04-18		2024-04-19		2024-04-20		2024-04-21	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, vajkrém natur 0.03 kg[7]		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta cukkinis, Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 648.75 kcal	E: 2714.37 KJ	E: 179.27 kcal	E: 750.07 KJ	E: 170.95 kcal	E: 715.27 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.51 KJ	E: 310.07 kcal	E: 1297.33 KJ	E: 283.52 kcal	E: 1186.26 KJ
	Zsír: 15.22 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 9.41 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 12.19 g	Tel.zsír.: 5.8 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 16.97 g	Tel.zsír.: 2.11 g	Zsír: 25.27 g	Tel.zsír.: 9.25 g	Zsír: 7.71 g	Tel.zsír.: 0.8 g
	Feh.: 22.53 g	CH: 104.7 g	Feh.: 7.48 g	CH: 15.58 g	Feh.: 1.88 g	CH: 13.56 g	Feh.: 3.53 g	CH: 29.96 g	Feh.: 9.28 g	CH: 14.75 g	Feh.: 5.16 g	CH: 15.48 g	Feh.: 7.17 g	CH: 46.44 g
	Cuk: 30.87 g	Só: 1.5 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.04 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.04 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.09 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.03 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.22 g
	Ca: 388.33 mg	Ca: 342 mg	Ca: 33.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 19.56 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 31.53 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.82 mg	Cuk.: 51.22 g	Vas: 1.07 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 13.56 g	Vas: 5.78 mg	Cuk.: 17.96 g	Vas: 0.59 mg	Cuk.: 14.58 g	Vas: 0.27 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 14.34 g
Tízórai	Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, vajkrém natur 0.03 kg[7]		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea - csipkebogyó, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 648.75 kcal	E: 2714.37 KJ	E: 179.27 kcal	E: 750.07 KJ	E: 170.95 kcal	E: 715.27 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 218.15 kcal	E: 912.75 KJ				
	Zsír: 15.22 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 9.41 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 12.19 g	Tel.zsír.: 5.8 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 16.82 g	Tel.zsír.: 2.11 g				
	Feh.: 22.53 g	CH: 104.7 g	Feh.: 7.48 g	CH: 15.58 g	Feh.: 1.88 g	CH: 13.56 g	Feh.: 3.53 g	CH: 29.96 g	Feh.: 2.8 g	CH: 13.69 g				
	Cuk: 30.87 g	Só: 1.5 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.04 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.04 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.07 g				
	Ca: 388.33 mg	Ca: 342 mg	Ca: 33.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 19.56 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 35.75 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 1.82 mg	Cuk.: 51.22 g	Vas: 1.07 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 13.56 g	Vas: 5.78 mg	Cuk.: 17.96 g	Vas: 0.51 mg	Cuk.: 13.52 g				
Ébéd	Karfiollevés húsos[1,9], Banán, Szilvasz gombóc töltelékes[1,3]		Gombaleves, zöldséges[9], Burgonyafőzelék[1], Pulykasült[1,3,6,7,10]		Zöldséglevés csigatészta[1,3,9], Chilisbab[1,6]		Francia hagymaleves kenyérkockával[1,7,8], Bákskai rizeshús[1,3,6,7,10], Céklasaláta		Meggyleves[1,3,6,7,10], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Kukoricás rizs[1], Tartármártás[3,10]		Tojásleves[1,3,7,10], Rakott karfiol[1]		Orjaleves[8,9], Bakonyi csirketokány[1], Galuska[1], Sütemény	
	E: 826.4 kcal	E: 3457.67 KJ	E: 564.99 kcal	E: 2363.91 KJ	E: 946.75 kcal	E: 3945.4 KJ	E: 876.02 kcal	E: 3665.25 KJ	E: 833.29 kcal	E: 3486.48 KJ	E: 540.96 kcal	E: 2263.37 KJ	E: 734.58 kcal	E: 3071.9 KJ
	Zsír: 20.78 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 20.09 g	Tel.zsír.: 3.33 g	Zsír: 39.84 g	Tel.zsír.: 1.81 g	Zsír: 42.85 g	Tel.zsír.: 7.81 g	Zsír: 44.07 g	Tel.zsír.: 5.35 g	Zsír: 34.7 g	Tel.zsír.: 1.82 g	Zsír: 32.26 g	Tel.zsír.: 5.45 g
	Feh.: 27 g	CH: 129.64 g	Feh.: 37.78 g	CH: 55.86 g	Feh.: 41.04 g	CH: 94.44 g	Feh.: 32.45 g	CH: 86.99 g	Feh.: 8.43 g	CH: 99.17 g	Feh.: 22.62 g	CH: 32.13 g	Feh.: 40.05 g	CH: 65.72 g
	Cuk: 1.6 g	Só: 3.49 g	Cuk: 0.3 g	Só: 5.39 g	Cuk: 3 g	Só: 3.93 g	Cuk: 0 g	Só: 4.56 g	Cuk: 20.98 g	Só: 1.7 g	Cuk: 0 g	Só: 3.76 g	Cuk: 0 g	Só: 5.01 g
	Ca: 87.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 86.14 mg	Ca: 0 mg	Ca: 80.35 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.85 mg	Ca: 190.5 mg	Ca: 23.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 95.94 mg	Ca: 0 mg	Ca: 64.27 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.74 mg	Cuk.: 60.03 g	Vas: 3.95 mg	Cuk.: 4.63 g	Vas: 4.05 mg	Cuk.: 11.8 g	Vas: 2.08 mg	Cuk.: 9.26 g	Vas: 0.9 mg	Cuk.: 26.45 g	Vas: 2.27 mg	Cuk.: 11.01 g	Vas: 2.08 mg	Cuk.: 2.82 g
Uzsonna	Diáksemege szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.03 kg		Kifli korpás[1], Paprika, sajt, macskó 1 db/18g[7]		rozsos szemle[1,3], joghurt danone, kétf 1 db/150 g[7]		Zala felvágott[6], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Pizzás csiga[1,3,7]					
	E: 133.7 kcal	E: 559.42 KJ	E: 159.64 kcal	E: 667.94 KJ	E: 403.99 kcal	E: 1690.29 KJ	E: 147 kcal	E: 615.05 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ				
	Zsír: 11.44 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.13 g	Zsír: 4.66 g	Tel.zsír.: 1.57 g	Zsír: 11.94 g	Tel.zsír.: 4.37 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.3 g	CH: 0.98 g	Feh.: 8.1 g	CH: 25.55 g	Feh.: 15.02 g	CH: 74.77 g	Feh.: 9.36 g	CH: 0.36 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0.01 g	Cuk: 0 g	Só: 0.8 g	Cuk: 0 g	Só: 3.99 g	Cuk: 0 g	Só: 1.5 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 97.16 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 171 mg	Ca: 171 mg	Ca: 12.24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 0.7 g	Vas: 0.07 mg	Cuk.: 15.06 g	Vas: 0.93 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Fasírt (sertés)[1,3,7], Majonézes kukoricasaláta[3,10]		Túrós tészta[1,7]		Gyümölcsjoghurt házi[7]		Orosz hússaláta[3,10]		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Lilahagyma, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sonkaszalámi 0.03 kg	
	E: 30303.91 kcal	E: 126791.53 KJ	E: 402.35 kcal	E: 1660 KJ	E: 118.57 kcal	E: 496.1 KJ	E: 390.71 kcal	E: 1634.71 KJ	E: 219.4 kcal	E: 917.97 KJ	E: 247.08 kcal	E: 1033.79 KJ	E: 30.54 kcal	E: 127.79 KJ
	Zsír: 2056.63 g	Tel.zsír.: 264.42 g	Zsír: 9.69 g	Tel.zsír.: 2.47 g	Zsír: 5.46 g	Tel.zsír.: 2.93 g	Zsír: 29.07 g	Tel.zsír.: 3.79 g	Zsír: 5.25 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 4.04 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 0.36 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 512.32 g	CH: 2400.75 g	Feh.: 18.1 g	CH: 60.25 g	Feh.: 5.5 g	CH: 11.18 g	Feh.: 21.41 g	CH: 10.32 g	Feh.: 6.67 g	CH: 36.1 g	Feh.: 14.66 g	CH: 37.73 g	Feh.: 1.84 g	CH: 4.95 g
	Cuk: 2.5 g	Só: 10 g	Cuk: 0 g	Só: 0.17 g	Cuk: 0 g	Só: 0.45 g	Cuk: 1 g	Só: 1.01 g	Cuk: 0 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.03 g
	Ca: 895 mg	Ca: 0 mg	Ca: 55.94 mg	Ca: 40 mg	Ca: 195.86 mg	Ca: 180 mg	Ca: 16.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 27.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 66.64 mg	Ca: 40 mg	Ca: 22.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 169.5 mg	Cuk.: 18.12 g	Vas: 1.37 mg	Cuk.: 1.85 g	Vas: 0.53 mg	Cuk.: 9.98 g	Vas: 0.94 mg	Cuk.: 2.48 g	Vas: 0.82 mg	Cuk.: 3.88 g	Vas: 0.82 mg	Cuk.: 5.59 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 4.95 g

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 - Szézám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt