

Patrona alap étlap

2024-04-22 - 2024-04-28

	2024-04-22		2024-04-23		2024-04-24		2024-04-25		2024-04-26		2024-04-27		2024-04-28	
Reggeli	Csokis croissant[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Kenőmájás[6,7], Tea, Paprika		Magyaros vajkrém[7], Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Füstölt tarja, Póréhagyma, Tea		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászott 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 341.2 kcal	E: 1427.58 KJ	E: 237.27 kcal	E: 992.74 KJ	E: 232.51 kcal	E: 972.84 KJ	E: 517.35 kcal	E: 2164.59 KJ	E: 170.95 kcal	E: 715.27 KJ	E: 341.09 kcal	E: 1427.11 KJ	E: 277.34 kcal	E: 1160.4 KJ
	Zsír: 18.14 g	Tel.zsír.: 6.49 g	Zsír: 15.71 g	Tel.zsír.: 5.77 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 19.78 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 11.89 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.24 g	Tel.zsír.: 0.41 g	Zsír: 7.63 g	Tel.zsír.: 0.8 g
	Feh.: 11.09 g	CH: 33.04 g	Feh.: 8.38 g	CH: 15.63 g	Feh.: 7.35 g	CH: 40.07 g	Feh.: 18.68 g	CH: 65.93 g	Feh.: 1.76 g	CH: 14.52 g	Feh.: 12.59 g	CH: 67.69 g	Feh.: 6.87 g	CH: 45.38 g
	Cuk: 7.41 g	Só: 0.67 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.13 g	Cuk: 14.99 g	Só: 0.35 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.41 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.03 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.36 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.22 g
	Ca: 291.34 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 25.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 193.47 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 34.86 mg	Ca: 0 mg	Ca: 15.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 57.11 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.53 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 20.12 g	Vas: 1.27 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.48 mg	Cuk.: 25.76 g	Vas: 2.21 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 12.96 g	Vas: 1.39 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 0.65 mg	Cuk.: 13.28 g
Tízórai	Csokis croissant[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Olasz felvágott[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Kenőmájás[6,7], Tea, Paprika		Magyaros vajkrém[7], Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 341.2 kcal	E: 1427.58 KJ	E: 219.75 kcal	E: 919.43 KJ	E: 232.51 kcal	E: 972.84 KJ	E: 517.35 kcal	E: 2164.59 KJ	E: 170.95 kcal	E: 715.27 KJ				
	Zsír: 18.14 g	Tel.zsír.: 6.49 g	Zsír: 15.55 g	Tel.zsír.: 5.73 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 19.78 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 11.89 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 11.09 g	CH: 33.04 g	Feh.: 7.58 g	CH: 12.43 g	Feh.: 7.35 g	CH: 40.07 g	Feh.: 18.68 g	CH: 65.93 g	Feh.: 1.76 g	CH: 14.52 g				
	Cuk: 7.41 g	Só: 0.67 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.12 g	Cuk: 14.99 g	Só: 0.35 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.41 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.03 g				
	Ca: 291.34 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 13.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 193.47 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 34.86 mg	Ca: 0 mg	Ca: 15.81 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 20.12 g	Vas: 1.11 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 0.48 mg	Cuk.: 25.76 g	Vas: 2.21 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 12.96 g				
Ebéd	Gulyásleves [1,9], Diós nudli[1,7,8]		Daragaluska leves friss zöldségből[1,9], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Kenőmájás[6,7], Tea, Paprika		Magyaros vajkrém[7], Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Csirkebecsniált leves[1,9], Sárgarépa[1,7]		Brokkoli krémleves[1,3,7,8], Vasi pecsenye [1,7], Sült hasábburgonya, Sütemény, csalamádé	
	E: 969.38 kcal	E: 4055.87 KJ	E: 508.73 kcal	E: 2128.54 KJ	E: 830.04 kcal	E: 3402.61 KJ	E: 801.21 kcal	E: 3342.23 KJ	E: 569.53 kcal	E: 2359.47 KJ	E: 694.55 kcal	E: 2906 KJ	E: 1293.93 kcal	E: 5413.81 KJ
	Zsír: 33.15 g	Tel.zsír.: 5.8 g	Zsír: 27.29 g	Tel.zsír.: 1.95 g	Zsír: 43.09 g	Tel.zsír.: 2.85 g	Zsír: 35.98 g	Tel.zsír.: 1.71 g	Zsír: 16.18 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 31.13 g	Tel.zsír.: 10.52 g	Zsír: 81.73 g	Tel.zsír.: 9.41 g
	Feh.: 34.33 g	CH: 129.75 g	Feh.: 30.18 g	CH: 33.16 g	Feh.: 29.95 g	CH: 77.27 g	Feh.: 23.24 g	CH: 95.85 g	Feh.: 25.03 g	CH: 79.81 g	Feh.: 33.16 g	CH: 67.55 g	Feh.: 36.85 g	CH: 99.76 g
	Cuk: 15 g	Só: 2.9 g	Cuk: 0 g	Só: 2.37 g	Cuk: 0 g	Só: 5.4 g	Cuk: 5 g	Só: 5.92 g	Cuk: 0 g	Só: 2.03 g	Cuk: 0 g	Só: 3.34 g	Cuk: 5 g	Só: 7.77 g
	Ca: 129.72 mg	Ca: 0 mg	Ca: 75.2 mg	Ca: 0 mg	Ca: 134.15 mg	Ca: 0 mg	Ca: 74.59 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103.22 mg	Ca: 40 mg	Ca: 259.46 mg	Ca: 200 mg	Ca: 191.43 mg	Ca: 68.4 mg
	Vas: 3.52 mg	Cuk.: 20.55 g	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 5.11 g	Vas: 4.68 mg	Cuk.: 18.6 g	Vas: 4.03 mg	Cuk.: 14.55 g	Vas: 2.36 mg	Cuk.: 2.87 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 5.14 g	Vas: 4.92 mg	Cuk.: 13.86 g
Uzsonna	uborka, felvágott turista 0.03 kg[6], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg		Kifli sajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		uborka, csirkemell sonka 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Kakaós csiga[1,3,7]					
	E: 279.32 kcal	E: 1168.69 KJ	E: 435.75 kcal	E: 1823.18 KJ	E: 111.6 kcal	E: 466.93 KJ	E: 43.7 kcal	E: 182.86 KJ	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ				
	Zsír: 13.07 g	Tel.zsír.: 4.76 g	Zsír: 7.28 g	Tel.zsír.: 4.44 g	Zsír: 8.43 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 0.46 g	Tel.zsír.: 0.16 g	Zsír: 0.46 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 11.21 g	CH: 28.9 g	Feh.: 16.62 g	CH: 67.22 g	Feh.: 8.31 g	CH: 0.48 g	Feh.: 7.06 g	CH: 2.78 g	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.75 g	Cuk: 0 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.7 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 34.19 mg	Ca: 0 mg	Ca: 131.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 180 mg	Ca: 180 mg	Ca: 11.29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 0.88 g	Vas: 0.97 mg	Cuk.: 18.05 g	Vas: 0.3 mg	Cuk.: 0.48 g	Vas: 0.34 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sertéssült (comb)[1,6], Görög saláta [7]		Hot-dog leveles tésztában[1,7,10]		Sajtos spagetti[1,7]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Póréhagyma, Tojáskrém[3,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Sült szalonna, Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászott 0.06 kg[1,3,7]		Felvágott csirkemell sonka[6], uborka, kenyér Búzavekni kovászott 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 337.4 kcal	E: 1411.67 KJ	E: 742.53 kcal	E: 3106.74 KJ	E: 463.9 kcal	E: 1860.63 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 62.13 kcal	E: 259.97 KJ	E: 219.42 kcal	E: 918.05 KJ	E: 239.9 kcal	E: 1003.76 KJ
	Zsír: 24.38 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 50.72 g	Tel.zsír.: 25.25 g	Zsír: 16.14 g	Tel.zsír.: 6.42 g	Zsír: 8.43 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 5.07 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 5.14 g	Tel.zsír.: 1.87 g	Zsír: 1.36 g	Tel.zsír.: 0.32 g
	Feh.: 22.36 g	CH: 5.69 g	Feh.: 26.26 g	CH: 41.32 g	Feh.: 20.31 g	CH: 58.8 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 1.02 g	CH: 3.02 g	Feh.: 7.8 g	CH: 35.3 g	Feh.: 19.72 g	CH: 36.98 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.91 g	Cuk: 2 g	Só: 4.2 g	Cuk: 0 g	Só: 2.7 g	Cuk: 0 g	Só: 2.14 g	Cuk: 0 g	Só: 0.31 g	Cuk: 0 g	Só: 1.52 g	Cuk: 0 g	Só: 2.61 g
	Ca: 43.75 mg	Ca: 0 mg	Ca: 220.36 mg	Ca: 180 mg	Ca: 200 mg	Ca: 180 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 31.64 mg	Ca: 0 mg	Ca: 23.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28.58 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.62 mg	Cuk.: 4.99 g	Vas: 2.27 mg	Cuk.: 5.64 g	Vas: 2.62 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 0.43 mg	Cuk.: 2.63 g	Vas: 0.69 mg	Cuk.: 3.2 g	Vas: 0.96 mg	Cuk.: 0.68 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt