

Patrona alap étlap
2024-04-29 - 2024-05-05

	2024-04-29		2024-04-30		2024-05-01		2024-05-02		2024-05-03		2024-05-04		2024-05-05	
Reggeli	Tej 1,5% [7], lekváros bukta 100g 1 100g/db[1,3,7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Vaj[7], Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], sonka, pulykamell 0.03 kg[1]		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Póréhagymás vajkrém[7], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, sajt medve 0.01 darab		Tojásrántotta snidlinges[3], Tea, kápia paprika 0.02 kg, kenyér búzavekni kovászolt 1kg 0.06 kg	
	E: 430.7 kcal Zsír: 9.3 g Feh.: 15.48 g Cuk: 0 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 1802.05 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 68.66 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 216.77 kcal Zsír: 12.25 g Feh.: 10.89 g Cuk: 9.99 g Ca: 33.25 mg Vas: 1.2 mg	E: 906.97 KJ Tel.zsír.: 4.4 g CH: 15.84 g Só: 1.53 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 466.55 kcal Zsír: 25.05 g Feh.: 13.51 g Cuk: 9.99 g Ca: 34.6 mg Vas: 0.73 mg	E: 1952.05 KJ Tel.zsír.: 11.76 g CH: 46.63 g Só: 1.93 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.43 g	E: 115.97 kcal Zsír: 3.51 g Feh.: 7.7 g Cuk: 0 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 485.24 KJ Tel.zsír.: 1.8 g CH: 13.27 g Só: 0.37 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 145.17 kcal Zsír: 8.01 g Feh.: 1.97 g Cuk: 9.99 g Ca: 21.01 mg Vas: 0.27 mg	E: 607.39 KJ Tel.zsír.: 5.18 g CH: 16.54 g Só: 0.29 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 56.95 kcal Zsír: 0.19 g Feh.: 1.13 g Cuk: 9.99 g Ca: 15.81 mg Vas: 0.31 mg	E: 238.3 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 12.96 g Só: 0.03 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.96 g	E: 175.7 kcal Zsír: 10.79 g Feh.: 5.2 g Cuk: 9.99 g Ca: 27.59 mg Vas: 0.67 mg	E: 735.14 KJ Tel.zsír.: 1.74 g CH: 14.54 g Só: 1.12 g Ca: 0 mg Cuk.: 13.28 g
Tízórai	Tej 1,5% [7], lekváros bukta 100g 1 100g/db[1,3,7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg				Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Póréhagymás vajkrém[7], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 430.7 kcal Zsír: 9.3 g Feh.: 15.48 g Cuk: 0 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 1802.05 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 68.66 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 216.77 kcal Zsír: 12.25 g Feh.: 10.89 g Cuk: 9.99 g Ca: 33.25 mg Vas: 1.2 mg	E: 906.97 KJ Tel.zsír.: 4.4 g CH: 15.84 g Só: 1.53 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g			E: 115.97 kcal Zsír: 3.51 g Feh.: 7.7 g Cuk: 0 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 485.24 KJ Tel.zsír.: 1.8 g CH: 13.27 g Só: 0.37 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 145.17 kcal Zsír: 8.01 g Feh.: 1.97 g Cuk: 9.99 g Ca: 21.01 mg Vas: 0.27 mg	E: 607.39 KJ Tel.zsír.: 5.18 g CH: 16.54 g Só: 0.29 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g				
Ebéd	Csorbaleves[1], Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Májgombóc leves (mirelit)[1,3,6], Sertésült (comb)[1,6], Zöldborsó főzelék [1,7]		Ózibarack krémleves[1,3,6,7,10], Csirkepörkölt (combfilé)[1,3,6,7,10], Galuska[1], savanyúság vegyes		Karfiolkrémleves kenyérkockával, Serpenyős burgonya[1,3,6,7,10], csalamádé		Tojásleves[1,3,7,10], Sárgaborsó főzelék[1], burgonya gratin, mirelit 0.1 kg[1,3]		Tárkonyos sertésraguleves[1,9], Sztrapacska[1,7]		Csontleves[9], Rántott csirkemáj [1], Burgonyapüré [7], Sütemény, Csemege uborka	
	E: 771.53 kcal Zsír: 29.01 g Feh.: 25.03 g Cuk: 6 g Ca: 101.41 mg Vas: 2.65 mg	E: 3204.67 KJ Tel.zsír.: 1.51 g CH: 102.49 g Só: 2.85 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.15 g	E: 678.68 kcal Zsír: 36.6 g Feh.: 37.98 g Cuk: 4 g Ca: 113.67 mg Vas: 2.78 mg	E: 2839.59 KJ Tel.zsír.: 6.95 g CH: 46.25 g Só: 6.09 g Ca: 23.94 mg Cuk.: 6.97 g	E: 699.49 kcal Zsír: 22.73 g Feh.: 32.2 g Cuk: 11.99 g Ca: 67 mg Vas: 3.94 mg	E: 2926.69 KJ Tel.zsír.: 3.14 g CH: 87.18 g Só: 4.45 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.78 g	E: 523.98 kcal Zsír: 27.39 g Feh.: 16.74 g Cuk: 5 g Ca: 78.35 mg Vas: 2.56 mg	E: 2192.34 KJ Tel.zsír.: 6.07 g CH: 51.85 g Só: 7.87 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.84 g	E: 446.54 kcal Zsír: 14.52 g Feh.: 19.81 g Cuk: 0 g Ca: 48.34 mg Vas: 3.47 mg	E: 1868.32 KJ Tel.zsír.: 1.72 g CH: 57.94 g Só: 3.56 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.84 g	E: 811.6 kcal Zsír: 43.63 g Feh.: 30.12 g Cuk: 0 g Ca: 259.22 mg Vas: 2.01 mg	E: 3395.75 KJ Tel.zsír.: 10.05 g CH: 70.68 g Só: 3.3 g Ca: 200 mg Cuk.: 4.32 g	E: 866.93 kcal Zsír: 43.88 g Feh.: 35.41 g Cuk: 0 g Ca: 224.55 mg Vas: 10.16 mg	E: 3627.22 KJ Tel.zsír.: 7.06 g CH: 81.02 g Só: 8.16 g Ca: 91.2 mg Cuk.: 10.34 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]				Sajtkrém vódrös[7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		MEGGYES TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 160.4 kcal Zsír: 13.87 g Feh.: 7.93 g Cuk: 0 g Ca: 11.4 mg Vas: 2.15 mg	E: 671.13 KJ Tel.zsír.: 5.3 g CH: 0.77 g Só: 1.29 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.68 g	E: 302.75 kcal Zsír: 2.89 g Feh.: 12.94 g Cuk: 4.13 g Ca: 105.28 mg Vas: 1.47 mg	E: 1266.71 KJ Tel.zsír.: 0.74 g CH: 55.97 g Só: 1.34 g Ca: 79.8 mg Cuk.: 7.68 g			E: 130.5 kcal Zsír: 13.1 g Feh.: 1.4 g Cuk: 0 g Ca: 90 mg Vas: 0.25 mg	E: 546.01 KJ Tel.zsír.: 8.64 g CH: 1.55 g Só: 0.62 g Ca: 90 mg Cuk.: 1.55 g	E: 1841 kcal Zsír: 87.05 g Feh.: 29.4 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 7702.75 KJ Tel.zsír.: 36.85 g CH: 230.95 g Só: 13.5 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
Vacsora	Natúr csirkemell[1], Sopzsa saláta [7]		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7]		Sonkatekerccs tormakrémmel[1,7], Franciasaláta[3,10]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Túróval töltött zsemle (bulocsik)[1,3,7]		Parasztkolbász[1,6,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 1 kg, újhagyma 1 Csomag		Gépsonka, Zöltségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg	
	E: 230.45 kcal Zsír: 9.25 g Feh.: 26.45 g Cuk: 0 g Ca: 24.37 mg Vas: 1.05 mg	E: 964.2 KJ Tel.zsír.: 1.17 g CH: 9.76 g Só: 1.98 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.75 g	E: 421.3 kcal Zsír: 4.88 g Feh.: 15.38 g Cuk: 19.54 g Ca: 337.23 mg Vas: 1.24 mg	E: 1762.72 KJ Tel.zsír.: 2.33 g CH: 78.44 g Só: 0.79 g Ca: 319.2 mg Cuk.: 35.9 g	E: 533.21 kcal Zsír: 27.51 g Feh.: 20.76 g Cuk: 0 g Ca: 64.23 mg Vas: 0.96 mg	E: 2230.97 KJ Tel.zsír.: 6.85 g CH: 47.59 g Só: 1.8 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.83 g	E: 455.22 kcal Zsír: 22.26 g Feh.: 22.17 g Cuk: 5.4 g Ca: 65.55 mg Vas: 3.31 mg	E: 1904.66 KJ Tel.zsír.: 6.63 g CH: 40.9 g Só: 5.02 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.26 g	E: 297.15 kcal Zsír: 3.96 g Feh.: 13.05 g Cuk: 15.5 g Ca: 154.77 mg Vas: 0.75 mg	E: 1243.29 KJ Tel.zsír.: 1.96 g CH: 52.19 g Só: 1.43 g Ca: 138 mg Cuk.: 23.21 g	E: 114.83 kcal Zsír: 9.65 g Feh.: 6.18 g Cuk: 0 g Ca: 16.8 mg Vas: 0.75 mg	E: 480.45 KJ Tel.zsír.: 3.41 g CH: 0.82 g Só: 1.21 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 93.18 kcal Zsír: 3.2 g Feh.: 10.88 g Cuk: 0 g Ca: 32.66 mg Vas: 1.03 mg	E: 389.88 KJ Tel.zsír.: 0.99 g CH: 5.11 g Só: 0.47 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktétel 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 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt