

Patrona alap étlap

2023-09-18 - 2023-09-24

	2023-09-18		2023-09-19		2023-09-20		2023-09-21		2023-09-22		2023-09-23		2023-09-24	
Reggeli	Kakaós csiga[1,3,7], tej 1,5% 1 10.02 l		Zala felvágott[6], Margarin, Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		Ketchup[9,10], Mustár[10], Tea, Kenyér[1,3,7], virslis bécsi 0.02 kg[1]		Mézes kenyér[1,3,7], Margarin, Karamellás tej[7]		Kakaó, kalács[1,3,7]		Kenőmájás[6,7], Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		Tojásrántotta, baconos[1,3,6,10], Tea, Kenyér[1,3,7]	
	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ	E: 570.19 kcal	E: 2385.69 KJ	E: 482.78 kcal	E: 2019.95 KJ	E: 766.3 kcal	E: 3206.2 KJ	E: 548.05 kcal	E: 2293.04 KJ	E: 552.89 kcal	E: 2313.3 KJ	E: 558.45 kcal	E: 2336.56 KJ
	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 24.15 g	Tel.zsír.: 6.99 g	Zsír: 11.07 g	Tel.zsír.: 1.53 g	Zsír: 18.7 g	Tel.zsír.: 6.37 g	Zsír: 13.12 g	Tel.zsír.: 6.02 g	Zsír: 22.94 g	Tel.zsír.: 8.2 g	Zsír: 23.97 g	Tel.zsír.: 5.28 g
	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g	Feh.: 20.15 g	CH: 67.23 g	Feh.: 14.91 g	CH: 80.12 g	Feh.: 25.23 g	CH: 123.65 g	Feh.: 20.17 g	CH: 86.73 g	Feh.: 18.72 g	CH: 66.98 g	Feh.: 22.09 g	CH: 62.73 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.76 g	Cuk: 14.19 g	Só: 2.12 g	Cuk: 24.98 g	Só: 3.89 g	Cuk: 24.48 g	Só: 1.3 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.43 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.74 g
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 66.22 mg	Ca: 0 mg	Ca: 89.79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 374.26 mg	Ca: 342 mg	Ca: 382.32 mg	Ca: 342 mg	Ca: 57.76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 64.68 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2.47 mg	Cuk.: 17.27 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 26.73 g	Vas: 1.88 mg	Cuk.: 43.4 g	Vas: 1.58 mg	Cuk.: 44.69 g	Vas: 2.84 mg	Cuk.: 17.23 g	Vas: 2.26 mg	Cuk.: 13.06 g
Tízórai	Margarin, Zöldségek, Kenyér[1,3,7], párizsi, baromfi 0.01 kg[1,6]		Müzsizslet[1,5]		Kifli, joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Túros táská 1 darab		Kifli, sajt medve 1 darab		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 392.02 kcal	E: 1640.23 KJ	E: 76.8 kcal	E: 321.33 KJ	E: 143.75 kcal	E: 601.45 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ
	Zsír: 13.62 g	Tel.zsír.: 3.03 g	Zsír: 2.8 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 1.38 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 11.53 g	CH: 54.86 g	Feh.: 1.2 g	CH: 11.6 g	Feh.: 3.75 g	CH: 20.75 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.42 g	Cuk: 4 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.08 g	Cuk: 0 g	Só: 0.08 g
	Ca: 46.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.63 mg	Cuk.: 4.99 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 0.05 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g
Ebéd	Tojásleves[1,3,7,10], Zöldborsó főzelék [1,7], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Raguleves sertésből[1,9], Szilvás gombóc töltelékes[1,3]		Csontleves cérnaméttel[1], Bolognai spagetti[1]		Paradisomleves[1,9], Rántott csirkemell, Rizi-bizi[1], uborka csemege vödörös 0.01 kg		Zellerkrémleves [1,3,7,8,9], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,7,10], halporció panírozott 0.01 kg		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,3,9], Rakott burgonya[1,3,6,7,10]		Húsleves (csirke), tésztával[1,8,9], Sajtos csikemell[1,7], Burgonyapüré [7], Sütemény, savanyúság vegyes	
	E: 707.95 kcal	E: 2962.08 KJ	E: 765.3 kcal	E: 3198.66 KJ	E: 622.05 kcal	E: 2511.27 KJ	E: 854.75 kcal	E: 3568.24 KJ	E: 884.07 kcal	E: 3698.96 KJ	E: 529.77 kcal	E: 2216.56 KJ	E: 822.14 kcal	E: 3431.56 KJ
	Zsír: 44.65 g	Tel.zsír.: 3.44 g	Zsír: 30.06 g	Tel.zsír.: 1.78 g	Zsír: 15.43 g	Tel.zsír.: 1.38 g	Zsír: 43.91 g	Tel.zsír.: 5.07 g	Zsír: 55.6 g	Tel.zsír.: 8.19 g	Zsír: 26.59 g	Tel.zsír.: 8.04 g	Zsír: 40.11 g	Tel.zsír.: 12.23 g
	Feh.: 24.9 g	CH: 51.07 g	Feh.: 23.95 g	CH: 96.9 g	Feh.: 29.63 g	CH: 86.46 g	Feh.: 34.55 g	CH: 79.11 g	Feh.: 11.71 g	CH: 83.13 g	Feh.: 15.41 g	CH: 56.46 g	Feh.: 39.11 g	CH: 74.32 g
	Cuk: 4 g	Só: 5.63 g	Cuk: 16 g	Só: 3.38 g	Cuk: 9.99 g	Só: 4.52 g	Cuk: 9.99 g	Só: 4.82 g	Cuk: 1 g	Só: 3.45 g	Cuk: 0 g	Só: 4.55 g	Cuk: 0 g	Só: 9.12 g
	Ca: 102.88 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 74.75 mg	Ca: 0 mg	Ca: 87.89 mg	Ca: 0 mg	Ca: 41.32 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.93 mg	Ca: 26 mg	Ca: 96 mg	Ca: 39 mg	Ca: 372.82 mg	Ca: 302.7 mg
	Vas: 3.56 mg	Cuk.: 5.91 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 22.29 g	Vas: 4.54 mg	Cuk.: 18.43 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 15.36 g	Vas: 2.7 mg	Cuk.: 2.92 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 2.86 g	Vas: 447.06 mg	Cuk.: 10.47 g
Uzsonna	Sajtos pogácsa[1,3,7]		puding, poharas 1 db/125g[7]		Kacsaszír, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		vanília croissant (mini) 1 db/50g		Margarin, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		babapiskóta 0.02 kg[1,3]		Balatonszelet[1,3,5,11]	
	E: 413.1 kcal	E: 1728.41 KJ	E: 151.88 kcal	E: 635.44 KJ	E: 521.79 kcal	E: 2183.18 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 370.94 kcal	E: 1552.03 KJ	E: 66.6 kcal	E: 278.65 KJ	E: 153.9 kcal	E: 643.92 KJ
	Zsír: 19.8 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 1.47 g	Tel.zsír.: 0.79 g	Zsír: 28.71 g	Tel.zsír.: 7.55 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 12.06 g	Tel.zsír.: 2.62 g	Zsír: 1.04 g	Tel.zsír.: 0.25 g	Zsír: 8.22 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 19.8 g	CH: 36 g	Feh.: 3.35 g	CH: 31.11 g	Feh.: 10.16 g	CH: 54.55 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 10.06 g	CH: 54.59 g	Feh.: 1.83 g	CH: 12.34 g	Feh.: 1.89 g	CH: 17.79 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 18.74 g	Só: 0.13 g	Cuk: 0 g	Só: 0.04 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.24 g	Cuk: 5.99 g	Só: 0.03 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 111.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 42.9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 44.17 mg	Ca: 0 mg	Ca: 4.19 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.25 mg	Cuk.: 23.9 g	Vas: 1.43 mg	Cuk.: 4.95 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.44 mg	Cuk.: 4.99 g	Vas: 0.19 mg	Cuk.: 6.04 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Görög saláta [7]		Csirkemell rizottó[1,7]		Gyros [1,7]		Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal[1,7]		Sült burgonya, olajoshal, nagy 0.01 kg[4]		Körözött[1,3,6,7,10], Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		Margarin, Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7], felvágott bécsi 0.01 kg[6]	
	E: 115.31 kcal	E: 482.47 KJ	E: 536.85 kcal	E: 2246.2 KJ	E: 395.14 kcal	E: 1653.27 KJ	E: 428.3 kcal	E: 1792.01 KJ	E: 269.52 kcal	E: 1127.67 KJ	E: 415.18 kcal	E: 1737.09 KJ	E: 466.39 kcal	E: 1951.39 KJ
	Zsír: 10.26 g	Tel.zsír.: 1.11 g	Zsír: 16.67 g	Tel.zsír.: 5.65 g	Zsír: 12.07 g	Tel.zsír.: 2.53 g	Zsír: 12.07 g	Tel.zsír.: 2.29 g	Zsír: 10.34 g	Tel.zsír.: 1.29 g	Zsír: 11.5 g	Tel.zsír.: 3.94 g	Zsír: 15.81 g	Tel.zsír.: 2.63 g
	Feh.: 1.2 g	CH: 4.3 g	Feh.: 34.83 g	CH: 61.26 g	Feh.: 43.31 g	CH: 23.05 g	Feh.: 15.24 g	CH: 80.48 g	Feh.: 7.76 g	CH: 35.88 g	Feh.: 18.94 g	CH: 57.94 g	Feh.: 11.99 g	CH: 67.17 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.22 g	Cuk: 0 g	Só: 2.25 g	Cuk: 0 g	Só: 2.06 g	Cuk: 20 g	Só: 0.77 g	Cuk: 0 g	Só: 1.73 g	Cuk: 0 g	Só: 0.57 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.26 g
	Ca: 19.33 mg	Ca: 0 mg	Ca: 173.91 mg	Ca: 150 mg	Ca: 167.48 mg	Ca: 72 mg	Ca: 355.16 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 37.04 mg	Ca: 0 mg	Ca: 111.19 mg	Ca: 66 mg	Ca: 53.98 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 4.16 g	Vas: 1.61 mg	Cuk.: 2.08 g	Vas: 2.08 mg	Cuk.: 22.19 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 34.84 g	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.58 mg	Cuk.: 8.18 g	Vas: 1.54 mg	Cuk.: 17.27 g

Allergének: 1 - Glutén 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűt