

Patrona alap étlap

2023-09-25 - 2023-10-01

	2023-09-25		2023-09-26		2023-09-27		2023-09-28		2023-09-29		2023-09-30		2023-10-01	
Reggeli	briós 40g 1 db/40g[1,3,7], tej 1,5% 1 l 0.2 l		Ketchup[9,10], Mustár[10], Tea, Kenyér[1,3,7], virslis bécsi 0.01 kg[1]		Mézes kenyér[1,3,7], Tejeskávé[7]		Párizsi[6], Margarin, Tea, Kenyér[1,3,7]		Kacsaszír, Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		Ketchup[9,10], Mustár[10], Kenyér[1,3,7], virslis bécsi 0.02 kg[1]		Tea, Kenyér[1,3,7], Tojásrántotta[3]	
	E: 161.2 kcal	E: 674.46 KJ	E: 459.59 kcal	E: 1922.93 KJ	E: 621.58 kcal	E: 2600.69 KJ	E: 502.15 kcal	E: 2101 KJ	E: 574.04 kcal	E: 2401.8 KJ	E: 430.53 kcal	E: 1801.34 KJ	E: 465.18 kcal	E: 1946.32 KJ
	Zsír: 3.78 g	Tel.zsír.: 1.56 g	Zsír: 9.07 g	Tel.zsír.: 0.77 g	Zsír: 9.97 g	Tel.zsír.: 3.39 g	Zsír: 20.95 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 28.86 g	Tel.zsír.: 7.55 g	Zsír: 10.92 g	Tel.zsír.: 1.53 g	Zsír: 15.96 g	Tel.zsír.: 2.44 g
	Feh.: 4.24 g	CH: 27.34 g	Feh.: 13.66 g	CH: 80.1 g	Feh.: 23.71 g	CH: 108.81 g	Feh.: 14.9 g	CH: 62.02 g	Feh.: 10.89 g	CH: 66.83 g	Feh.: 14.18 g	CH: 67.84 g	Feh.: 17.09 g	CH: 62.55 g
	Cuk: 6.51 g	Só: 0.38 g	Cuk: 14.19 g	Só: 1.87 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.63 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.06 g	Cuk: 4.2 g	Só: 2.1 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.74 g
	Ca: 10.79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 87.75 mg	Ca: 0 mg	Ca: 317.72 mg	Ca: 285 mg	Ca: 43.08 mg	Ca: 0 mg	Ca: 52.71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 55.18 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 6.74 g	Vas: 2.51 mg	Cuk.: 26.73 g	Vas: 1.89 mg	Cuk.: 25.73 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 12.32 g	Vas: 1.54 mg	Cuk.: 17.23 g	Vas: 2.55 mg	Cuk.: 14.45 g	Vas: 1.74 mg	Cuk.: 12.85 g
Tízórai	puding, poharas 1 db/125g[7]		Párizsi[6], Margarin, Kenyér[1,3,7]		Kifli, joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Croissant édes[1,3,7]		Pizzás baguette[1,3,7]		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 151.88 kcal	E: 635.44 KJ	E: 449.9 kcal	E: 1882.38 KJ	E: 143.75 kcal	E: 601.45 KJ	E: 246.75 kcal	E: 1032.39 KJ	E: 356.25 kcal	E: 1490.55 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ
	Zsír: 1.47 g	Tel.zsír.: 0.79 g	Zsír: 20.8 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 1.38 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 4.5 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 17.5 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 3.35 g	CH: 31.11 g	Feh.: 14.17 g	CH: 49.74 g	Feh.: 3.75 g	CH: 20.75 g	Feh.: 4.5 g	CH: 45 g	Feh.: 7 g	CH: 42.13 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g
	Cuk: 18.74 g	Só: 0.13 g	Cuk: 0 g	Só: 1.22 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: 111.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.27 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: 0.25 mg	Cuk.: 23.9 g	Vas: 1.61 mg	Cuk.: 0.04 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	Burgonyaleves (magyaros)[1], Bácskai rizeshús [1,3,6,7,10], savanyúság vegyes		Palócleves csirkéből[1,3,6,7,10], Mákos guba[1,3,7]		Tárkonyos sertésraguleves[1,3,7,9], Szilvalekváros derelye, mirelit[1,3]		Zöldségleves[1,9], Rántott csirkecombfilé[1,3], Rizi-bizi[1], savanyúság vegyes		Lencseleves[1,7,10], Túrós csusza[1,7]		Rántott leves[1,3,7,10], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Húsleves (csirke), tészta[1,8,9], Rántott csirkeemell, Párolt rizs [1], Sütemény, uborka csemege 0.01 kg	
	E: 845.81 kcal	E: 3538.85 KJ	E: 552.71 kcal	E: 2312.52 KJ	E: 803.33 kcal	E: 3361.12 KJ	E: 1222.97 kcal	E: 5115.22 KJ	E: 914.67 kcal	E: 3746.65 KJ	E: 645.28 kcal	E: 2699.84 KJ	E: 892.67 kcal	E: 3726.68 KJ
	Zsír: 38.32 g	Tel.zsír.: 1.62 g	Zsír: 25.7 g	Tel.zsír.: 6.58 g	Zsír: 42.71 g	Tel.zsír.: 5.58 g	Zsír: 71.77 g	Tel.zsír.: 5.07 g	Zsír: 44.83 g	Tel.zsír.: 15.25 g	Zsír: 40.65 g	Tel.zsír.: 5.9 g	Zsír: 42.88 g	Tel.zsír.: 4.87 g
	Feh.: 25.61 g	CH: 96.52 g	Feh.: 28.77 g	CH: 50.14 g	Feh.: 21.81 g	CH: 80.52 g	Feh.: 41.38 g	CH: 126.08 g	Feh.: 35.41 g	CH: 91.03 g	Feh.: 32.05 g	CH: 35.06 g	Feh.: 43.63 g	CH: 81.61 g
	Cuk: 0 g	Só: 4.92 g	Cuk: 21.99 g	Só: 1.95 g	Cuk: 20 g	Só: 3.28 g	Cuk: 0 g	Só: 6.01 g	Cuk: 0.5 g	Só: 3.24 g	Cuk: 0 g	Só: 2.57 g	Cuk: 0 g	Só: 4.65 g
	Ca: 70.83 mg	Ca: 0 mg	Ca: 390.79 mg	Ca: 153 mg	Ca: 100.55 mg	Ca: 39 mg	Ca: 104.03 mg	Ca: 0 mg	Ca: 173.82 mg	Ca: 118 mg	Ca: 84.27 mg	Ca: 39 mg	Ca: 56.36 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.44 mg	Cuk.: 7.46 g	Vas: 4.01 mg	Cuk.: 32.25 g	Vas: 1.96 mg	Cuk.: 24.14 g	Vas: 2.45 mg	Cuk.: 3.77 g	Vas: 4.69 mg	Cuk.: 5.55 g	Vas: 1.76 mg	Cuk.: 4.66 g	Vas: 447.53 mg	Cuk.: 3.66 g
Uzsonna	Kifli, sajt medve 1 darab		Kakaós csiga[1,3,7]		Túrós batyu házi[1,3,7]		Kefir[7], Kifli		Felvágott csirkemell sonka[6], Margarin, Kenyér[1,3,7]		Balatonszelet[1,3,5,11]		babapiskóta 0.01 kg[1,3]	
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ	E: 480.97 kcal	E: 2002.43 KJ	E: 145.58 kcal	E: 609.09 KJ	E: 418.4 kcal	E: 1750.59 KJ	E: 153.9 kcal	E: 643.92 KJ	E: 33.3 kcal	E: 139.33 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 9.09 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 8.1 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 12.54 g	Tel.zsír.: 2.92 g	Zsír: 8.22 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.52 g	Tel.zsír.: 0.12 g
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g	Feh.: 18.71 g	CH: 77.72 g	Feh.: 7.65 g	CH: 10.35 g	Feh.: 21.54 g	CH: 53.84 g	Feh.: 1.89 g	CH: 17.79 g	Feh.: 0.91 g	CH: 6.17 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 21.98 g	Só: 0.56 g	Cuk: 0 g	Só: 0.68 g	Cuk: 0 g	Só: 1.59 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 3 g	Só: 0.01 g
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103.06 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103.06 mg	Ca: 81.6 mg	Ca: 270 mg	Ca: 270 mg	Ca: 31.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 2.1 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.18 mg	Cuk.: 27.25 g	Vas: 0.67 mg	Cuk.: 6.9 g	Vas: 1.09 mg	Cuk.: 0.04 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.1 mg	Cuk.: 3.02 g
Vacsora	Cézár saláta[7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Tejbepriz kakaó szóráttal[1,7]		Gyros [1,7]		Rizsféljűt lekvárral[1,3,7]		Bundás alma[1,3,7]		Margarin, Zöldségek, Kenyér[1,3,7], felvágott csemege szalámi 0.01 kg	
	E: 200.99 kcal	E: 840.96 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 421.3 kcal	E: 1762.72 KJ	E: 395.14 kcal	E: 1653.27 KJ	E: 586.99 kcal	E: 2455.96 KJ	E: 344.86 kcal	E: 1442.91 KJ	E: 422.84 kcal	E: 1769.18 KJ
	Zsír: 3.11 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 4.88 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 12.07 g	Tel.zsír.: 2.53 g	Zsír: 9.95 g	Tel.zsír.: 3.48 g	Zsír: 11.73 g	Tel.zsír.: 1.55 g	Zsír: 16.67 g	Tel.zsír.: 4.39 g
	Feh.: 30.4 g	CH: 5.88 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 15.38 g	CH: 78.44 g	Feh.: 43.31 g	CH: 23.05 g	Feh.: 14.48 g	CH: 109.13 g	Feh.: 7.4 g	CH: 50.06 g	Feh.: 12.57 g	CH: 54.62 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.25 g	Cuk: 5.4 g	Só: 5.02 g	Cuk: 19.54 g	Só: 0.79 g	Cuk: 0 g	Só: 2.06 g	Cuk: 40.67 g	Só: 0.92 g	Cuk: 9 g	Só: 0.88 g	Cuk: 0 g	Só: 0.66 g
	Ca: 131.9 mg	Ca: 60 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 337.23 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 167.48 mg	Ca: 72 mg	Ca: 244.83 mg	Ca: 228 mg	Ca: 68.81 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 45.97 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.67 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 3.31 mg	Cuk.: 14.26 g	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 35.9 g	Vas: 2.08 mg	Cuk.: 22.19 g	Vas: 1.38 mg	Cuk.: 54.1 g	Vas: 1.01 mg	Cuk.: 21.14 g	Vas: 2.09 mg	Cuk.: 4.99 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