

Patrona alap étlap														
2023-10-30 - 2023-11-05														
	2023-10-30		2023-10-31		2023-11-01		2023-11-02		2023-11-03		2023-11-04		2023-11-05	
Reggeli	Kakaós csiga[1,3,7], tej 1,5% 1 l 0.02 l		Kenőmájás[6,7], Paradicsom, Tea, kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom, Tea		Tea, Paprika, kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1], tepertő 0.06 kg		korpás zsemle[1,3,7], Tükörtojás, Tea, uborka		Füstölt tarja, Póréhagyma, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ	E: 433.07 kcal	E: 1811.96 KJ	E: 479.9 kcal	E: 2007.9 KJ	E: 532.85 kcal	E: 2229.44 KJ	E: 354.05 kcal	E: 1481.36 KJ	E: 212.59 kcal	E: 889.47 KJ	E: 231.74 kcal	E: 969.61 KJ
	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 21.3 g	Tel.zsír.: 8.21 g	Zsír: 10.7 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 50.07 g	Tel.zsír.: 18.42 g	Zsír: 6.67 g	Tel.zsír.: 0.72 g	Zsír: 3.24 g	Tel.zsír.: 0.41 g	Zsír: 15.58 g	Tel.zsír.: 6.16 g
	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g	Feh.: 14.4 g	CH: 45.39 g	Feh.: 14.55 g	CH: 81.27 g	Feh.: 7.99 g	CH: 12.28 g	Feh.: 11.62 g	CH: 61.9 g	Feh.: 6.69 g	CH: 38.99 g	Feh.: 9.18 g	CH: 13.76 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.41 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.97 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.02 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.35 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.73 g
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 38.06 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.21 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 9.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 41.29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 47.11 mg	Ca: 0 mg	Ca: 193.53 mg	Ca: 180 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 1.29 mg	Cuk.: 17.07 g	Vas: 0.11 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 1.75 mg	Cuk.: 13.61 g	Vas: 0.99 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 0.47 mg	Cuk.: 13.76 g
Tízórai														
Ebéd	Gulyásleves [1,9], Palacsinta ízes[1,7], Túrós palacsinta[1,7]		Paradicsomleves betűtésztával[1,9], Rakott burgonya[1,6,7,10], Csemege uborka		Szilvaleves [1,3,6,7,10], Sertészelet jóaszony módra, Pírtott burgonya, Gesztenyepüré tejszínnel[1,3,7]		Gombaleves magyaros, tésztával[1,9], Sült csirkeszárny[1,6], Zöldborsó főzelék [1,7]		Tarhonyaleves[1], Aranygaluska vaníliásodóval[1,3,7,8]		Csirkeapródiék leves (szárny, zúza, máj)[1], Tojásos galuska házi[1,7], Fejessaláta		Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült oldalas[1,3,6,7,10], Tört burgonya, Sütemény	
	E: 811.9 kcal	E: 3397 KJ	E: 620.75 kcal	E: 2587.16 KJ	E: 1344.93 kcal	E: 5627.21 KJ	E: 741.4 kcal	E: 3091.98 KJ	E: 756.83 kcal	E: 3146.6 KJ	E: 814.33 kcal	E: 3403.83 KJ	E: 1701.24 kcal	E: 7118.01 KJ
	Zsír: 28.02 g	Tel.zsír.: 5.81 g	Zsír: 22.97 g	Tel.zsír.: 6.39 g	Zsír: 33.5 g	Tel.zsír.: 8.44 g	Zsír: 43.03 g	Tel.zsír.: 9.48 g	Zsír: 20.1 g	Tel.zsír.: 5.85 g	Zsír: 34.57 g	Tel.zsír.: 8.95 g	Zsír: 125.28 g	Tel.zsír.: 40.99 g
	Feh.: 35.67 g	CH: 99.95 g	Feh.: 17.94 g	CH: 84.5 g	Feh.: 42.67 g	CH: 213.52 g	Feh.: 38.18 g	CH: 46.74 g	Feh.: 23.15 g	CH: 117.31 g	Feh.: 41.42 g	CH: 80.23 g	Feh.: 41.22 g	CH: 99.68 g
	Cuk: 16 g	Só: 3.73 g	Cuk: 0 g	Só: 8.04 g	Cuk: 50.95 g	Só: 2.51 g	Cuk: 4 g	Só: 5.42 g	Cuk: 31.99 g	Só: 1.77 g	Cuk: 5 g	Só: 4.13 g	Cuk: 1 g	Só: 3.43 g
	Ca: 205.05 mg	Ca: 134.4 mg	Ca: 134.36 mg	Ca: 39 mg	Ca: 205.1 mg	Ca: 39.45 mg	Ca: 120.01 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 296.88 mg	Ca: 228 mg	Ca: 117.57 mg	Ca: 26 mg	Ca: 144.31 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.14 mg	Cuk.: 27.02 g	Vas: 4.78 mg	Cuk.: 11.19 g	Vas: 4.8 mg	Cuk.: 71.12 g	Vas: 3.36 mg	Cuk.: 7.83 g	Vas: 2.63 mg	Cuk.: 44.96 g	Vas: 3.83 mg	Cuk.: 9.07 g	Vas: 4.46 mg	Cuk.: 38.58 g
Uzsonna														
					E: 0 kcal	E: 0 KJ								
					Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g								
					Feh.: 0 g	CH: 0 g								
					Cuk: 0 g	Só: 0 g								
					Ca: 0 mg	Ca: 0 mg								
					Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g								
Vacsora	Sertésült (comb)[1,6], Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 1 db/500gr[1,3,7]		Camembert krém[7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, kenyér burgonyás 0.06 db/500gr[1]		Gyümölcszrisz		Szalámi csemege, Margarin, Zöldsegek, kenyér búzavekni 1kg 0.06 kg	
	E: 834.23 kcal	E: 3490.42 KJ	E: 118.57 kcal	E: 496.1 KJ	E: 237.86 kcal	E: 995.21 KJ	E: 412.15 kcal	E: 1724.42 KJ	E: 126.99 kcal	E: 531.33 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 259.64 kcal	E: 1086.35 KJ
	Zsír: 61.22 g	Tel.zsír.: 11.07 g	Zsír: 5.46 g	Tel.zsír.: 2.93 g	Zsír: 7.93 g	Tel.zsír.: 4.57 g	Zsír: 19.2 g	Tel.zsír.: 7.03 g	Zsír: 7.61 g	Tel.zsír.: 3.92 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 22.29 g	Tel.zsír.: 7.93 g
	Feh.: 27.04 g	CH: 41.27 g	Feh.: 5.5 g	CH: 11.18 g	Feh.: 8.64 g	CH: 32.74 g	Feh.: 31.04 g	CH: 25.82 g	Feh.: 9.5 g	CH: 4.96 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 9.39 g	CH: 5.08 g
	Cuk: 10 g	Só: 3.25 g	Cuk: 2 g	Só: 0.45 g	Cuk: 0 g	Só: 1.66 g	Cuk: 0 g	Só: 2.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 1.5 g
	Ca: 220.7 mg	Ca: 107 mg	Ca: 195.86 mg	Ca: 180 mg	Ca: 84.94 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 145.6 mg	Ca: 54 mg	Ca: 94.34 mg	Ca: 66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 29.57 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 32.74 g	Vas: 0.53 mg	Cuk.: 9.98 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 0.58 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 4.41 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 4.92 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2.59 mg	Cuk.: 4.99 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 - Szézámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűt														
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu														