

Patrona alap étlap

2023-11-06 - 2023-11-12

	2023-11-06		2023-11-07		2023-11-08		2023-11-09		2023-11-10		2023-11-11		2023-11-12	
Reggeli	Csokis croissant[1,3,7], Tejeskávé[7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]		Majonézos tojássaláta[3,7,10], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Mézes kenyér[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Pulykamell sonka, Margarin, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea	
	E: 409.18 kcal	E: 1712.01 KJ	E: 448.5 kcal	E: 1876.54 KJ	E: 606.26 kcal	E: 2536.59 KJ	E: 367.52 kcal	E: 1537.72 KJ	E: 553.6 kcal	E: 2316.27 KJ	E: 285.85 kcal	E: 1186.17 KJ	E: 471.85 kcal	E: 1974.22 KJ
	Zsír: 18.7 g	Tel.zsír.: 6.76 g	Zsír: 26.43 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 29.9 g	Tel.zsír.: 7.5 g	Zsír: 17.7 g	Tel.zsír.: 2.16 g	Zsír: 9.4 g	Tel.zsír.: 3.12 g	Zsír: 9.98 g	Tel.zsír.: 3.06 g	Zsír: 14.13 g	Tel.zsír.: 3.44 g
	Feh.: 12.3 g	CH: 47.45 g	Feh.: 20.21 g	CH: 31.6 g	Feh.: 12.26 g	CH: 71.64 g	Feh.: 9.09 g	CH: 42.88 g	Feh.: 22.5 g	CH: 94.4 g	Feh.: 14.52 g	CH: 34.24 g	Feh.: 16.59 g	CH: 69.47 g
	Cuk: 17.41 g	Só: 0.72 g	Cuk: 0.42 g	Só: 3.15 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.51 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.67 g	Cuk: 0 g	Só: 3.59 g	Cuk: 0 g	Só: 2.48 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.55 g
	Ca: 327.42 mg	Ca: 285 mg	Ca: 41.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 110.15 mg	Ca: 65 mg	Ca: 63.5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 281.64 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 49.28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 50.56 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.01 mg	Cuk.: 31.7 g	Vas: 2.4 mg	Cuk.: 1.3 g	Vas: 1.96 mg	Cuk.: 14.78 g	Vas: 1.8 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 14.15 g	Vas: 0.87 mg	Cuk.: 0.04 g	Vas: 1.59 mg	Cuk.: 15.9 g
Tízórai	Csokis croissant[1,3,7], Tejeskávé[7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]		Majonézos tojássaláta[3,7,10], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Mézes kenyér[1,3,7], Tej 1,5% [7]					
	E: 409.18 kcal	E: 1712.01 KJ	E: 448.5 kcal	E: 1876.54 KJ	E: 606.26 kcal	E: 2536.59 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.51 KJ	E: 553.6 kcal	E: 2316.27 KJ				
	Zsír: 18.7 g	Tel.zsír.: 6.76 g	Zsír: 26.43 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 29.9 g	Tel.zsír.: 7.5 g	Zsír: 16.97 g	Tel.zsír.: 2.11 g	Zsír: 9.4 g	Tel.zsír.: 3.12 g				
	Feh.: 12.3 g	CH: 47.45 g	Feh.: 20.21 g	CH: 31.6 g	Feh.: 12.26 g	CH: 71.64 g	Feh.: 3.53 g	CH: 14.75 g	Feh.: 22.5 g	CH: 94.4 g				
	Cuk: 17.41 g	Só: 0.72 g	Cuk: 0.42 g	Só: 3.15 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.51 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.09 g	Cuk: 0 g	Só: 3.59 g				
	Ca: 327.42 mg	Ca: 285 mg	Ca: 41.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 110.15 mg	Ca: 65 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 281.64 mg	Ca: 250.8 mg				
	Vas: 1.01 mg	Cuk.: 31.7 g	Vas: 2.4 mg	Cuk.: 1.3 g	Vas: 1.96 mg	Cuk.: 14.78 g	Vas: 0.59 mg	Cuk.: 14.58 g	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 14.15 g				
Ebéd	Babgulyás[1,3,6,7,9,10], Sajtos makaróni[1,7]		Daraguluska (grízgaluska) leves[1,9], Burgonyafőzelék[1,7], Pulyka tokány		Hideg meggy leves [1,3,6,7,10], Sokmagvas rántott csirkemell[1,8,11], párolt bulgur kukoricával[1]		Zöldszékfőzelék[9], Lecsós csirke, Párolt riz [1]		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Káposztás kocka[1]		Köménymaglevés[1,3,7,10], Csáky rostélyos, Galuska[1]		Csontleves[9], Marhapörkölt[1,3,6,7,10], Tarhonya köret [1], Sütemény, Kovászos uborka	
	E: 1070.7 kcal	E: 4399.47 KJ	E: 572.95 kcal	E: 2397.21 KJ	E: 1192.27 kcal	E: 4988.47 KJ	E: 701.56 kcal	E: 2935.34 KJ	E: 685.71 kcal	E: 2788.67 KJ	E: 776.39 kcal	E: 3248.41 KJ	E: 717.51 kcal	E: 2931.79 KJ
	Zsír: 54.31 g	Tel.zsír.: 18.28 g	Zsír: 30.79 g	Tel.zsír.: 6.54 g	Zsír: 58.37 g	Tel.zsír.: 11.15 g	Zsír: 46.98 g	Tel.zsír.: 5.28 g	Zsír: 22.23 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 37.12 g	Tel.zsír.: 4.34 g	Zsír: 30.58 g	Tel.zsír.: 5.08 g
	Feh.: 41.2 g	CH: 102.62 g	Feh.: 9.66 g	CH: 63.04 g	Feh.: 46.48 g	CH: 120.78 g	Feh.: 37.79 g	CH: 29.32 g	Feh.: 18.32 g	CH: 101.39 g	Feh.: 30.08 g	CH: 75.49 g	Feh.: 41.53 g	CH: 67.64 g
	Cuk: 0 g	Só: 5.67 g	Cuk: 0.3 g	Só: 5.44 g	Cuk: 19.98 g	Só: 3.57 g	Cuk: 0 g	Só: 5.96 g	Cuk: 3 g	Só: 3.83 g	Cuk: 0 g	Só: 4.14 g	Cuk: 0 g	Só: 8.74 g
	Ca: 316.97 mg	Ca: 206 mg	Ca: 90.24 mg	Ca: 39 mg	Ca: 285.88 mg	Ca: 171.75 mg	Ca: 151.97 mg	Ca: 0 mg	Ca: 44.39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 37.37 mg	Ca: 0 mg	Ca: 114.03 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 7.15 mg	Cuk.: 5.63 g	Vas: 1.21 mg	Cuk.: 5.11 g	Vas: 4.97 mg	Cuk.: 41.61 g	Vas: 3.83 mg	Cuk.: 10.68 g	Vas: 2.86 mg	Cuk.: 3.9 g	Vas: 2.25 mg	Cuk.: 1.66 g	Vas: 5.21 mg	Cuk.: 7.39 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Teperőkrém [10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Párizs[6], Margarin, Paprika		joghurt, szivecske 1 80g/db[7], zsemle szezámmagos 1 db/60g[1,3]		pogácsa sajtos 1 db/125g[1,3,7]					
	E: 155.7 kcal	E: 651.45 KJ	E: 9.42 kcal	E: 39.41 KJ	E: 444.9 kcal	E: 1861.46 KJ	E: 263 kcal	E: 1100.39 KJ	E: 573.75 kcal	E: 2400.57 KJ				
	Zsír: 13.83 g	Tel.zsír.: 5.3 g	Zsír: 0.17 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 2.34 g	Tel.zsír.: 0.67 g	Zsír: 27.5 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.53 g	CH: 0.09 g	Feh.: 0.56 g	CH: 1.39 g	Feh.: 15.97 g	CH: 53.64 g	Feh.: 8.36 g	CH: 46.57 g	Feh.: 27.5 g	CH: 50 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.27 g	Cuk: 0 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 3.23 g	Cuk: 0 g	Só: 0.92 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 5.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 1.95 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.26 mg	Cuk.: 1.22 g	Vas: 1.61 mg	Cuk.: 0.04 g	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 11.36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Cézár saláta[7]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Paradicsomos sajtos penne[1,7]		Bundás kenyér[1,7], Reszelt sajt [7]		Kaszinótójas[8,10], kenyér burgonyás 0.06 db/500g[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Sajtkrém vódrös[7], Zöldségek		Margarin, Zöldségek, félvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér búzavekni 0.06 kg	
	E: 200.99 kcal	E: 840.96 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 423.14 kcal	E: 1743.64 KJ	E: 466.53 kcal	E: 1840.67 KJ	E: 5.69 kcal	E: 23.8 KJ	E: 423.04 kcal	E: 1770.01 KJ	E: 233.54 kcal	E: 977.14 KJ
	Zsír: 3.11 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 10.98 g	Tel.zsír.: 4.03 g	Zsír: 14.71 g	Tel.zsír.: 3.57 g	Zsír: 0.21 g	Tel.zsír.: 0.01 g	Zsír: 14.26 g	Tel.zsír.: 8.66 g	Zsír: 19.26 g	Tel.zsír.: 2.62 g
	Feh.: 30.4 g	CH: 5.88 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 16.77 g	CH: 63.44 g	Feh.: 16.9 g	CH: 66.23 g	Feh.: 0.18 g	CH: 0.75 g	Feh.: 13.24 g	CH: 60 g	Feh.: 5.46 g	CH: 5.89 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.25 g	Cuk: 0 g	Só: 2.14 g	Cuk: 0 g	Só: 2.18 g	Cuk: 0 g	Só: 4.12 g	Cuk: 0 g	Só: 1.04 g	Cuk: 0 g	Só: 2.67 g	Cuk: 0 g	Só: 0.23 g
	Ca: 131.9 mg	Ca: 60 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 148.78 mg	Ca: 120 mg	Ca: 161.6 mg	Ca: 137.6 mg	Ca: 3.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 132.9 mg	Ca: 90 mg	Ca: 24.17 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.67 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 1.98 mg	Cuk.: 3.74 g	Vas: 1.06 mg	Cuk.: 2.03 g	Vas: 0.08 mg	Cuk.: 0.44 g	Vas: 1.68 mg	Cuk.: 6.5 g	Vas: 0.64 mg	Cuk.: 4.99 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Puhatestűk, 14 - Csillagfürt