

Patrona alap étlap
2023-11-13 - 2023-11-19

	2023-11-13		2023-11-14		2023-11-15		2023-11-16		2023-11-17		2023-11-18		2023-11-19		
Reggeli	Briós[1,3,7], Tejeskávé[7]		Kenőmáj[6,7], Tea, Paprika, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, Paradicsom, Margarin, Tea		Póréhagyma, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], vajkrém magyaros 0.03 kg[7]		Zsemle[1], Paradicsom, Tea, tepető 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Zöldségek, kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]		
	E: 376.18 kcal Zsír: 8.6 g Feh.: 14 g Cuk: 18.13 g Ca: 300.37 mg Vas: 1.2 mg	E: 1573.94 KJ Tel.zsír.: 4.01 g CH: 60.26 g Só: 0.81 g Ca: 285 mg Cuk: 31.67 g	E: 397.37 kcal Zsír: 19.71 g Feh.: 14.24 g Cuk: 9.99 g Ca: 32.85 mg Vas: 2.62 mg	E: 1662.59 KJ Tel.zsír.: 8.23 g CH: 40.56 g Só: 1.98 g Ca: 0 mg Cuk: 12.48 g	E: 232.51 kcal Zsír: 4.69 g Feh.: 7.35 g Cuk: 14.99 g Ca: 193.47 mg Vas: 0.48 mg	E: 972.84 KJ Tel.zsír.: 2.45 g CH: 40.07 g Só: 0.35 g Ca: 182.4 mg Cuk: 25.76 g	E: 467.81 kcal Zsír: 12.05 g Feh.: 20.59 g Cuk: 9.99 g Ca: 52.04 mg Vas: 1.47 mg	E: 1957.32 KJ Tel.zsír.: 3.61 g CH: 69.18 g Só: 2.7 g Ca: 0 mg Cuk: 15.52 g	E: 319.34 kcal Zsír: 12.67 g Feh.: 7.58 g Cuk: 9.99 g Ca: 53.9 mg Vas: 1.62 mg	E: 1336.12 KJ Tel.zsír.: 0.05 g CH: 43.86 g Só: 0.61 g Ca: 0 mg Cuk: 14.37 g	E: 583.07 kcal Zsír: 25.97 g Feh.: 14.56 g Cuk: 9.99 g Ca: 42.11 mg Vas: 1.17 mg	E: 2439.56 KJ Tel.zsír.: 9.25 g CH: 72.48 g Só: 1.61 g Ca: 0 mg Cuk: 15.48 g	E: 150.68 kcal Zsír: 7.51 g Feh.: 2.71 g Cuk: 9.99 g Ca: 36.43 mg Vas: 0.8 mg	E: 630.47 KJ Tel.zsír.: 0.82 g CH: 18.23 g Só: 1.03 g Ca: 0 mg Cuk: 18.23 g	
Tízórai	Briós[1,3,7], Tejeskávé[7]		Kenőmáj[6,7], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, Paradicsom, Margarin, Tea		Póréhagyma, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], vajkrém magyaros 0.03 kg[7]						
	E: 376.18 kcal Zsír: 8.6 g Feh.: 14 g Cuk: 18.13 g Ca: 300.37 mg Vas: 1.2 mg	E: 1573.94 KJ Tel.zsír.: 4.01 g CH: 60.26 g Só: 0.81 g Ca: 285 mg Cuk: 31.67 g	E: 255.35 kcal Zsír: 18.98 g Feh.: 8.68 g Cuk: 9.99 g Ca: 14.86 mg Vas: 1.41 mg	E: 1068.38 KJ Tel.zsír.: 8.18 g CH: 12.43 g Só: 1.39 g Ca: 0 mg Cuk: 12.28 g	E: 232.51 kcal Zsír: 4.69 g Feh.: 7.35 g Cuk: 14.99 g Ca: 193.47 mg Vas: 0.48 mg	E: 972.84 KJ Tel.zsír.: 2.45 g CH: 40.07 g Só: 0.35 g Ca: 182.4 mg Cuk: 25.76 g	E: 467.81 kcal Zsír: 12.05 g Feh.: 20.59 g Cuk: 9.99 g Ca: 52.04 mg Vas: 1.47 mg	E: 1957.32 KJ Tel.zsír.: 3.61 g CH: 69.18 g Só: 2.7 g Ca: 0 mg Cuk: 15.52 g	E: 319.34 kcal Zsír: 12.67 g Feh.: 7.58 g Cuk: 9.99 g Ca: 53.9 mg Vas: 1.62 mg	E: 1336.12 KJ Tel.zsír.: 0.05 g CH: 43.86 g Só: 0.61 g Ca: 0 mg Cuk: 14.37 g					
Ebéd	Vásáros gombóc[1,3,7,9], Gríz[2] (darás) tésztá[1]		Tojásleves[1,3,7,10], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sült pulykacomb		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Debreceni tokány[1,3,6,7,10], Párolt bulgur[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Hiddeg egresleves[1,3,6,7,10], Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka		Zöldeborsóleves [1], Tökfőzelék[1,7], burgonya gratin, mirelit 0.1 kg[1,3]		Csirkebecsinalt leves[1,9], Sztrapacska[1,7]		Húsleves (sertés), cérnametilttel[1,3,6,7,9,10], Stroganoff ragu sertéscombból[1,7,10], Párolt rizs [1], Sütemény		
	E: 883.49 kcal Zsír: 20.2 g Feh.: 28.69 g Cuk: 47.15 g Ca: 94.7 mg Vas: 2.76 mg	E: 3716.61 KJ Tel.zsír.: 2.58 g CH: 144.63 g Só: 2.84 g Ca: 16.9 mg Cuk: 56.58 g	E: 604.07 kcal Zsír: 23.48 g Feh.: 31.4 g Cuk: 9.99 g Ca: 4.58 mg Vas: 4.58 mg	E: 2527.43 KJ Tel.zsír.: 3.77 g CH: 65.14 g Só: 5.8 g Ca: 0 mg Cuk: 46.9 g	E: 1005.72 kcal Zsír: 54.38 g Feh.: 47.37 g Cuk: 0 g Ca: 309.74 mg Vas: 4.71 mg	E: 4207.92 KJ Tel.zsír.: 16.67 g CH: 83.4 g Só: 6.76 g Ca: 219 mg Cuk: 11.18 g	E: 844.94 kcal Zsír: 35.53 g Feh.: 23.01 g Cuk: 19.98 g Ca: 300.25 mg Vas: 4.78 mg	E: 3535.21 KJ Tel.zsír.: 11.83 g CH: 105.75 g Só: 5.23 g Ca: 171.75 mg Cuk: 42.22 g	E: 423.81 kcal Zsír: 20.93 g Feh.: 12.04 g Cuk: 0 g Ca: 133 mg Vas: 1.61 mg	E: 1773.22 KJ Tel.zsír.: 4.63 g CH: 44.96 g Só: 3.71 g Ca: 39 mg Cuk: 14.87 g	E: 757.37 kcal Zsír: 37.13 g Feh.: 34.15 g Cuk: 0 g Ca: 298.46 mg Vas: 2.13 mg	E: 3168.84 KJ Tel.zsír.: 13.55 g CH: 68.69 g Só: 3.37 g Ca: 239 mg Cuk: 6.28 g	E: 559.59 kcal Zsír: 30.32 g Feh.: 38.76 g Cuk: 0 g Ca: 143.1 mg Vas: 3.44 mg	E: 2331.3 KJ Tel.zsír.: 4.48 g CH: 29.68 g Só: 5.53 g Ca: 39 mg Cuk: 7.38 g	
Uzsonna	uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], szalámi herkules 0.03 kg		Zala felvágott[6], kápia paprika 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kolbászkrém[1,6,7,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		joghurt danone, késf 1 70g/db[7], zsemle korpás 50g 1 db/50g[1,3,7]		Túrós táska[1,3,7]						
	E: 180.78 kcal Zsír: 13.67 g Feh.: 11.96 g Cuk: 0 g Ca: 23.99 mg Vas: 1.41 mg	E: 756.39 KJ Tel.zsír.: 0.04 g CH: 29.11 g Só: 0.59 g Ca: 0 mg Cuk: 0.88 g	E: 156 kcal Zsír: 12 g Feh.: 9.78 g Cuk: 0 g Ca: 14.34 mg Vas: 1.06 mg	E: 652.7 KJ Tel.zsír.: 4.38 g CH: 1.98 g Só: 1.5 g Ca: 0 mg Cuk: 0 g	E: 308.34 kcal Zsír: 29.67 g Feh.: 7.72 g Cuk: 0 g Ca: 75.87 mg Vas: 0.65 mg	E: 1290.08 KJ Tel.zsír.: 12.16 g CH: 2.23 g Só: 1.27 g Ca: 65 mg Cuk: 2.04 g	E: 176.75 kcal Zsír: 29.67 g Feh.: 7.69 g Cuk: 4.13 g Ca: 92.54 mg Vas: 0.75 mg	E: 739.52 KJ Tel.zsír.: 0.66 g CH: 31.5 g Só: 0.71 g Ca: 79.8 mg Cuk: 7.35 g	E: 233.1 kcal Zsír: 4.2 g Feh.: 8.4 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 975.29 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 38.5 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk: 0 g					
Vacsora	Sült csirkecomb, Görög saláta [7]		Tejberisz erdei gyümölcsöntettel[7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Lasagne [1,3,7,8]		Császármorzsa barackkizel[1,3,7]		Szardínia[4], Egészen sült burgonya, vajjal[7]		Paradicsom, Margarin, Kenyér[1,3,7], szalámi, kárpáti 0.03 kg		
	E: 798.3 kcal Zsír: 66 g Feh.: 42.97 g Cuk: 0 g Ca: 57.27 mg Vas: 0.41 mg	E: 3340.09 KJ Tel.zsír.: 2.24 g CH: 50.09 g Só: 1.69 g Ca: 0 mg Cuk: 4.16 g	E: 483.44 kcal Zsír: 4.2 g Feh.: 13.8 g Cuk: 31.97 g Ca: 319.39 mg Vas: 0.65 mg	E: 2022.71 KJ Tel.zsír.: 2.28 g CH: 94.78 g Só: 0.76 g Ca: 319.2 mg Cuk: 46.81 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: 506.51 kcal Zsír: 17.1 g Feh.: 24.8 g Cuk: 0 g Ca: 157.03 mg Vas: 2.33 mg	E: 2119.23 KJ Tel.zsír.: 5.53 g CH: 62.64 g Só: 1.99 g Ca: 114 mg Cuk: 11.07 g	E: 78.9 kcal Zsír: 0 g Feh.: 0.12 g Cuk: 0 g Ca: 6.3 mg Vas: 0.09 mg	E: 330.12 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 19.35 g Só: 0.01 g Ca: 0 mg Cuk: 19.35 g	E: 549.25 kcal Zsír: 24.51 g Feh.: 22.28 g Cuk: 0 g Ca: 230.67 mg Vas: 2.81 mg	E: 2298.06 KJ Tel.zsír.: 9.85 g CH: 59.8 g Só: 0.81 g Ca: 0 mg Cuk: 0.06 g	E: 357.92 kcal Zsír: 11.86 g Feh.: 9.02 g Cuk: 0 g Ca: 32.47 mg Vas: 0.97 mg	E: 1497.54 KJ Tel.zsír.: 2.63 g CH: 52.84 g Só: 0.22 g Ca: 0 mg Cuk: 3.24 g	

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkeltő 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