

Patrona alap étlap

2023-11-20 - 2023-11-26

	2023-11-20		2023-11-21		2023-11-22		2023-11-23		2023-11-24		2023-11-25		2023-11-26	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Nutella[1,5,6,7,8], Tej 1,5% [7]		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Tejbeigriz kakaó szóráttal[1,7], Tea		Tea, Zöldségek, dísznócsajt 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tea, Zöldségek, Tojásrántotta, kenyér búzavekni 1kg 0.06 kg	
	E: 608.55 kcal	E: 2546.17 KJ	E: 452.69 kcal	E: 1894.06 KJ	E: 475.9 kcal	E: 1991.17 KJ	E: 327.71 kcal	E: 1371.15 KJ	E: 473.55 kcal	E: 1981.34 KJ	E: 177.29 kcal	E: 741.79 KJ	E: 127.89 kcal	E: 535.1 KJ
	Zsír: 15.22 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 24.54 g	Tel.zsír.: 8.41 g	Zsír: 10.3 g	Tel.zsír.: 3.89 g	Zsír: 8.56 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5.03 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 3.07 g	Zsír: 5.5 g	Tel.zsír.: 0.59 g
	Feh.: 22.53 g	CH: 94.71 g	Feh.: 13.95 g	CH: 43.8 g	Feh.: 18.78 g	CH: 76.56 g	Feh.: 15.93 g	CH: 46.69 g	Feh.: 16.11 g	CH: 90.72 g	Feh.: 6.92 g	CH: 17.29 g	Feh.: 2.57 g	CH: 17.23 g
	Cuk: 20.88 g	Só: 1.5 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.91 g	Cuk: 9.6 g	Só: 2.54 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.15 g	Cuk: 29.53 g	Só: 0.81 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.36 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.54 g
	Ca: 388.27 mg	Ca: 342 mg	Ca: 44.28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 294.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 107.24 mg	Ca: 66 mg	Ca: 347.04 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 40.51 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.71 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 41.23 g	Vas: 2.49 mg	Cuk.: 15.72 g	Vas: 1.94 mg	Cuk.: 22.66 g	Vas: 1.63 mg	Cuk.: 18.7 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 48.18 g	Vas: 1.4 mg	Cuk.: 17.23 g	Vas: 0.74 mg	Cuk.: 17.23 g
Tízórai	Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Nutella[1,5,6,7,8], Tej 1,5% [7]		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tejbeigriz kakaó szóráttal[1,7], Tea					
	E: 608.55 kcal	E: 2546.17 KJ	E: 452.69 kcal	E: 1894.06 KJ	E: 475.9 kcal	E: 1991.17 KJ	E: 185.69 kcal	E: 776.94 KJ	E: 473.55 kcal	E: 1981.34 KJ				
	Zsír: 15.22 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 24.54 g	Tel.zsír.: 8.41 g	Zsír: 10.3 g	Tel.zsír.: 3.89 g	Zsír: 7.83 g	Tel.zsír.: 3.96 g	Zsír: 5.03 g	Tel.zsír.: 2.33 g				
	Feh.: 22.53 g	CH: 94.71 g	Feh.: 13.95 g	CH: 43.8 g	Feh.: 18.78 g	CH: 76.56 g	Feh.: 10.37 g	CH: 18.55 g	Feh.: 16.11 g	CH: 90.72 g				
	Cuk: 20.88 g	Só: 1.5 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.91 g	Cuk: 9.6 g	Só: 2.54 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.56 g	Cuk: 29.53 g	Só: 0.81 g				
	Ca: 388.27 mg	Ca: 342 mg	Ca: 44.28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 294.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 89.25 mg	Ca: 66 mg	Ca: 347.04 mg	Ca: 319.2 mg				
	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 41.23 g	Vas: 2.49 mg	Cuk.: 15.72 g	Vas: 1.94 mg	Cuk.: 22.66 g	Vas: 0.42 mg	Cuk.: 18.51 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 48.18 g				
Ebéd	Pálóclevés[1,3,6,7,10], Diós metélt[8]		Szárvaleves[1,3,6,7,10], Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10], Párolt rizs [1]		Reszeltészta - leves[1,3,9], Sárgaborsó főzelék[1], Sült virsli feltét[1]		Kömbaleves, zöldséges[7,9], Parajos csirkés penne[1,7]		Paradicsomleves betűtészta[1,9], Rántott karfiol[1], Párolt bulgur[1], Tartármártás[3,7,10]		Köménymaglevés[1,3,7,10], Rakott burgonya[1,6,7,10]		Orjaleves eperlevéllel[1,8,9], Töltött dagadó[1], Tört burgonya, Sütemény, savanyúság vegyes	
	E: 953.93 kcal	E: 3910.92 KJ	E: 399.5 kcal	E: 1671.49 KJ	E: 983.7 kcal	E: 4115.8 KJ	E: 1118.96 kcal	E: 4661.65 KJ	E: 982.21 kcal	E: 4099.53 KJ	E: 530.49 kcal	E: 2219.57 KJ	E: 901 kcal	E: 3748.13 KJ
	Zsír: 41.39 g	Tel.zsír.: 6.95 g	Zsír: 15.78 g	Tel.zsír.: 2.94 g	Zsír: 55.16 g	Tel.zsír.: 14.9 g	Zsír: 36.67 g	Tel.zsír.: 16.52 g	Zsír: 55.63 g	Tel.zsír.: 8.28 g	Zsír: 22.32 g	Tel.zsír.: 6.33 g	Zsír: 50.22 g	Tel.zsír.: 13.52 g
	Feh.: 43.05 g	CH: 98.34 g	Feh.: 22.81 g	CH: 40.28 g	Feh.: 42.87 g	CH: 76.29 g	Feh.: 82.29 g	CH: 111.95 g	Feh.: 19.99 g	CH: 102.71 g	Feh.: 14.22 g	CH: 67.27 g	Feh.: 25.47 g	CH: 85.36 g
	Cuk: 15 g	Só: 4.07 g	Cuk: 13.49 g	Só: 2.98 g	Cuk: 0 g	Só: 7.69 g	Cuk: 0 g	Só: 5.59 g	Cuk: 1 g	Só: 5.43 g	Cuk: 0 g	Só: 4.41 g	Cuk: 0 g	Só: 6.44 g
	Ca: 152.35 mg	Ca: 13 mg	Ca: 48.2 mg	Ca: 19.45 mg	Ca: 116.29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 1568.01 mg	Ca: 154 mg	Ca: 126.22 mg	Ca: 26 mg	Ca: 76.8 mg	Ca: 39 mg	Ca: 124.28 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 5.24 mg	Cuk.: 20.12 g	Vas: 0.99 mg	Cuk.: 26.15 g	Vas: 6.22 mg	Cuk.: 4.67 g	Vas: 7.73 mg	Cuk.: 19.73 g	Vas: 3.87 mg	Cuk.: 14.03 g	Vas: 1.62 mg	Cuk.: 1.14 g	Vas: 4.03 mg	Cuk.: 6.4 g
Uzsonna	Margarin, uborka, felvágott turista 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kifli sajtos[1,3], joghurt ivó 1 100g/db		Párizsi[6], Margarin, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		korpás zsemle[1,3,7], uborka, sajt medve 1 darab		Pizzás csiga[1,3,7]					
	E: 210.7 kcal	E: 881.59 KJ	E: 364.5 kcal	E: 1525.07 KJ	E: 182.9 kcal	E: 765.25 KJ	E: 256.7 kcal	E: 1074.05 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ				
	Zsír: 20.44 g	Tel.zsír.: 7.32 g	Zsír: 7.91 g	Tel.zsír.: 4.23 g	Zsír: 17.2 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 1.53 g	Tel.zsír.: 0.15 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 5.67 g	CH: 0.81 g	Feh.: 16.37 g	CH: 56.51 g	Feh.: 5.97 g	CH: 0.14 g	Feh.: 10.89 g	CH: 49.62 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.37 g	Cuk: 5.9 g	Só: 1.85 g	Cuk: 0 g	Só: 1.21 g	Cuk: 0 g	Só: 1.27 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 17.47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 245.1 mg	Ca: 114 mg	Ca: 13.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 31.48 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.81 mg	Cuk.: 0.72 g	Vas: 0.96 mg	Cuk.: 10.34 g	Vas: 0.81 mg	Cuk.: 0.04 g	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 1.33 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Majoránész burgonyasaláta[3,7,10]		Bolognai makaróni[1,7]		Natur csirkemell[1], Sült hasábburgonya, Csemegeuborka		Rizsfelfújt[1,7], Erdői gyümölcsöntet		Tojáskrém[3,10], Zöldségek, kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]		Vargabéles[1,7]		Margarin, Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]	
	E: 525.01 kcal	E: 2196.66 KJ	E: 628.55 kcal	E: 2612.29 KJ	E: 717.04 kcal	E: 3000.09 KJ	E: 550.75 kcal	E: 2304.34 KJ	E: 81.61 kcal	E: 341.44 KJ	E: 482.47 kcal	E: 1988.53 KJ	E: 233.54 kcal	E: 977.14 KJ
	Zsír: 39.54 g	Tel.zsír.: 9.75 g	Zsír: 36.04 g	Tel.zsír.: 4.44 g	Zsír: 33.01 g	Tel.zsír.: 4.64 g	Zsír: 8.2 g	Tel.zsír.: 2.97 g	Zsír: 5.34 g	Tel.zsír.: 0.62 g	Zsír: 11.6 g	Tel.zsír.: 5.5 g	Zsír: 19.26 g	Tel.zsír.: 2.62 g
	Feh.: 6.24 g	CH: 35.36 g	Feh.: 25.9 g	CH: 51.12 g	Feh.: 32.69 g	CH: 71.16 g	Feh.: 12.54 g	CH: 105.11 g	Feh.: 2.2 g	CH: 6.08 g	Feh.: 18.96 g	CH: 74.48 g	Feh.: 5.46 g	CH: 5.89 g
	Cuk: 6 g	Só: 0.76 g	Cuk: 2.41 g	Só: 2.41 g	Cuk: 0 g	Só: 6.01 g	Cuk: 33.97 g	Só: 0.87 g	Cuk: 0 g	Só: 0.33 g	Cuk: 21 g	Só: 0.4 g	Cuk: 0 g	Só: 0.23 g
	Ca: 106.75 mg	Ca: 84.5 mg	Ca: 168.38 mg	Ca: 120 mg	Ca: 65.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 264.85 mg	Ca: 228 mg	Ca: 28.44 mg	Ca: 0 mg	Ca: 109.42 mg	Ca: 87 mg	Ca: 24.17 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 10.82 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 7.15 g	Vas: 5.32 mg	Cuk.: 3.38 g	Vas: 1.58 mg	Cuk.: 50.07 g	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 5.69 g	Vas: 1.33 mg	Cuk.: 30.89 g	Vas: 0.64 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűk, 14 - Csillagfürt														
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu														