

Patrona alap étlap

2023-11-27 - 2023-12-03

	2023-11-27		2023-11-28		2023-11-29		2023-11-30		2023-12-01		2023-12-02		2023-12-03	
Reggeli	Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Margarin, Tea, kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Póréhagyma, Tea, tarja, füstölt, főtt 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 194.27 kcal	E: 812.83 KJ	E: 115.97 kcal	E: 485.24 KJ	E: 290.17 kcal	E: 1214.07 KJ	E: 231.95 kcal	E: 970.49 KJ	E: 384.45 kcal	E: 1608.54 KJ	E: 294.86 kcal	E: 1233.7 KJ
	Zsír: 3.3 g	Tel. zsír.: 1.79 g	Zsír: 0.88 g	Tel. zsír.: 0.05 g	Zsír: 3.51 g	Tel. zsír.: 1.8 g	Zsír: 20.35 g	Tel. zsír.: 7.01 g	Zsír: 17.04 g	Tel. zsír.: 2.15 g	Zsír: 5.54 g	Tel. zsír.: 1.54 g	Zsír: 7.79 g	Tel. zsír.: 0.83 g
	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 6.29 g	CH: 40.41 g	Feh.: 7.7 g	CH: 13.27 g	Feh.: 10.91 g	CH: 15.88 g	Feh.: 3.67 g	CH: 16.06 g	Feh.: 15.89 g	CH: 67.76 g	Feh.: 7.67 g	CH: 48.58 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.6 g	Cuk: 0 g	Só: 0.37 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.73 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.1 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.23 g
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 27.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 34.52 mg	Ca: 0 mg	Ca: 30.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 60.41 mg	Ca: 0 mg	Ca: 36.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.32 mg	Cuk.: 12.48 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 15.52 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 15.89 g	Vas: 1.9 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 0.81 mg	Cuk.: 16.48 g
Tízórai	Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Margarin, Tea, kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 194.27 kcal	E: 812.83 KJ	E: 115.97 kcal	E: 485.24 KJ	E: 290.17 kcal	E: 1214.07 KJ	E: 231.95 kcal	E: 970.49 KJ				
	Zsír: 3.3 g	Tel. zsír.: 1.79 g	Zsír: 0.88 g	Tel. zsír.: 0.05 g	Zsír: 3.51 g	Tel. zsír.: 1.8 g	Zsír: 20.35 g	Tel. zsír.: 7.01 g	Zsír: 17.04 g	Tel. zsír.: 2.15 g				
	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 6.29 g	CH: 40.41 g	Feh.: 7.7 g	CH: 13.27 g	Feh.: 10.91 g	CH: 15.88 g	Feh.: 3.67 g	CH: 16.06 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.6 g	Cuk: 0 g	Só: 0.37 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.73 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.1 g				
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 27.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 34.52 mg	Ca: 0 mg	Ca: 30.6 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.32 mg	Cuk.: 12.48 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 15.52 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 15.89 g				
Ebéd	Banán, Frankfurti leves virslivel, Mogyorókrémes gombóc [1,5,6,7,8]		Tarhonyaleves[1], Zöldborsó főzelék [1,7], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Hídeg erdei gyümölcskrémleves[1,3,6,7,10], Borsos tokány marha[10], Tarhonya köret [1]		Zöldségleves csigatésztával[1,3,9], Sólet füstöl tarjával[1,3]		Karálébleves [1], Alma, Gombapaprikás [1,7], Orsótésztal[1]		Májgombóc leves (mirelit)[1,3,6], Rakott karfiol[1,7]		Csontleves cérumetéllel[1], Sajtos csikemell[1,7], Burgonyapüré[7], Sütemény, savanyúság vegyes	
	E: 442.37 kcal	E: 1847.73 KJ	E: 710.1 kcal	E: 2961.02 KJ	E: 692.66 kcal	E: 2827.8 KJ	E: 654.54 kcal	E: 2722.8 KJ	E: 752.04 kcal	E: 3056.16 KJ	E: 812.94 kcal	E: 3401.33 KJ	E: 718.07 kcal	E: 2993.37 KJ
	Zsír: 13.41 g	Tel. zsír.: 1.49 g	Zsír: 39.36 g	Tel. zsír.: 3.27 g	Zsír: 31.07 g	Tel. zsír.: 7.85 g	Zsír: 23.89 g	Tel. zsír.: 4.85 g	Zsír: 28.37 g	Tel. zsír.: 5.53 g	Zsír: 55.32 g	Tel. zsír.: 12.39 g	Zsír: 36.47 g	Tel. zsír.: 12.28 g
	Feh.: 4.63 g	CH: 74.7 g	Feh.: 24.56 g	CH: 64.09 g	Feh.: 35.34 g	CH: 67.03 g	Feh.: 30.43 g	CH: 78.16 g	Feh.: 24.8 g	CH: 93.99 g	Feh.: 30.51 g	CH: 44.97 g	Feh.: 29.42 g	CH: 63.46 g
	Cuk: 20 g	Só: 2.03 g	Cuk: 4 g	Só: 4.78 g	Cuk: 0 g	Só: 4.1 g	Cuk: 0 g	Só: 5.18 g	Cuk: 0 g	Só: 4.12 g	Cuk: 0 g	Só: 4.62 g	Cuk: 0 g	Só: 9.16 g
	Ca: 29.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 98.9 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 135.72 mg	Ca: 73.2 mg	Ca: 146.72 mg	Ca: 0 mg	Ca: 127.51 mg	Ca: 39 mg	Ca: 188.03 mg	Ca: 78 mg	Ca: 375.68 mg	Ca: 302.7 mg
	Vas: 1.04 mg	Cuk.: 59.79 g	Vas: 3.65 mg	Cuk.: 5.71 g	Vas: 4.57 mg	Cuk.: 10.24 g	Vas: 7.27 mg	Cuk.: 8.05 g	Vas: 4.61 mg	Cuk.: 16.04 g	Vas: 2.38 mg	Cuk.: 13.89 g	Vas: 2.96 mg	Cuk.: 7.92 g
Uzsonna	Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, szalámi, paprikás 0.03 kg		Kenyér rozsos[1,3,7], Margarin, Paprika, Trappista sajt[7]		Csirkemellsonka[6], Margarin, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7], zsemle 60g teljes kiőrlésű 1 60g/db[1,11]		FAHEIAS CSIGa 100g 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 233.8 kcal	E: 978.24 KJ	E: 582.27 kcal	E: 2436.22 KJ	E: 285.12 kcal	E: 1192.96 KJ	E: 348.95 kcal	E: 1460.01 KJ	E: 1553.54 kcal	E: 6500 KJ				
	Zsír: 21.97 g	Tel. zsír.: 7.91 g	Zsír: 28.9 g	Tel. zsír.: 15.1 g	Zsír: 9.57 g	Tel. zsír.: 2.91 g	Zsír: 9.41 g	Tel. zsír.: 1.05 g	Zsír: 38 g	Tel. zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.95 g	CH: 0.81 g	Feh.: 27.45 g	CH: 51.72 g	Feh.: 17.07 g	CH: 32.35 g	Feh.: 10.95 g	CH: 46.58 g	Feh.: 35.5 g	CH: 286 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.49 g	Cuk: 0 g	Só: 1.9 g	Cuk: 0 g	Só: 1.95 g	Cuk: 0 g	Só: 0.53 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 12.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 421.27 mg	Ca: 420 mg	Ca: 34.08 mg	Ca: 0 mg	Ca: 55.03 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.16 mg	Cuk.: 0.72 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 1.16 g	Vas: 1.65 mg	Cuk.: 0.92 g	Vas: 1.3 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sertéssült (comb)[1,6], Coleslaw salátá[amerikai káposztasalátá][3,7,10]		Gyros [1,7]		Zöldséges csirkebrassói		Füstölt sajtos tejfőlés csirkemell [1,7,8], Párolt rizs [1]		Mágyarakás[1,3,7,8]		Szardínia[4], Egészen sült burgonya, vajjal[7]		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek	
	E: 834.23 kcal	E: 3490.42 KJ	E: 392.46 kcal	E: 1642.06 KJ	E: 285.56 kcal	E: 1194.77 KJ	E: 397.24 kcal	E: 1662.04 KJ	E: 302.82 kcal	E: 1267 KJ	E: 549.25 kcal	E: 2298.06 KJ	E: 108.54 kcal	E: 454.14 KJ
	Zsír: 61.22 g	Tel. zsír.: 11.07 g	Zsír: 12.07 g	Tel. zsír.: 2.53 g	Zsír: 12.56 g	Tel. zsír.: 1.75 g	Zsír: 24.66 g	Tel. zsír.: 8.15 g	Zsír: 8.16 g	Tel. zsír.: 2.3 g	Zsír: 24.51 g	Tel. zsír.: 9.85 g	Zsír: 1.2 g	Tel. zsír.: 0.34 g
	Feh.: 27.04 g	CH: 41.27 g	Feh.: 43.17 g	CH: 22.52 g	Feh.: 26.41 g	CH: 16.37 g	Feh.: 36.37 g	CH: 6.79 g	Feh.: 5.71 g	CH: 50.37 g	Feh.: 22.28 g	CH: 59.8 g	Feh.: 15.16 g	CH: 9.15 g
	Cuk: 10 g	Só: 3.25 g	Cuk: 0 g	Só: 2.06 g	Cuk: 0 g	Só: 1.7 g	Cuk: 0 g	Só: 2.92 g	Cuk: 26.86 g	Só: 0.43 g	Cuk: 0 g	Só: 0.81 g	Cuk: 0 g	Só: 1.41 g
	Ca: 220.7 mg	Ca: 107 mg	Ca: 166.72 mg	Ca: 72 mg	Ca: 33.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 208.26 mg	Ca: 199 mg	Ca: 124.54 mg	Ca: 91.2 mg	Ca: 230.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.48 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 32.74 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 21.66 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 1.23 g	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 1.9 g	Vas: 1.08 mg	Cuk.: 40.88 g	Vas: 2.81 mg	Cuk.: 0.06 g	Vas: 0.91 mg	Cuk.: 4.95 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 - Szeszammag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt