

Patrona alap étlap

2023-12-04 - 2023-12-10

	2023-12-04		2023-12-05		2023-12-06		2023-12-07		2023-12-08		2023-12-09		2023-12-10	
Reggeli	Tej 1,5% [7], croissant, sajtos 1 80g/db[1,3,7]		Kenőmájjas[6,7], Paradicsom, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Pulykamell sonka, Tea, Paprika		Paradicsom, Tea, Tojásrántotta, Búzavetkőni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E:481.9 kcal	E: 2016.27 KJ	E: 414.89 kcal	E: 1735.9 KJ	E:482.57 kcal	E: 2019.09 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 321.26 kcal	E: 1344.16 KJ	E: 369.5 kcal	E: 1536.16 KJ	E: 272.07 kcal	E: 1138.34 KJ
	Zsír: 27.04 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 19.87 g	Tel.zsír.: 8.26 g	Zsír: 25.15 g	Tel.zsír.: 9.24 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 8.49 g	Tel.zsír.: 3.97 g	Zsír: 2.35 g	Tel.zsír.: 0.46 g	Zsír: 5.78 g	Tel.zsír.: 0.6 g
	Feh.: 13.25 g	CH: 45.86 g	Feh.: 15.04 g	CH: 43.76 g	Feh.: 21.58 g	CH: 42.25 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 15.79 g	CH: 45.38 g	Feh.: 19.23 g	CH: 67.88 g	Feh.: 7.53 g	CH: 47.58 g
	Cuk: 11.86 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.99 g	Cuk: 10.41 g	Só: 3.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.14 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.1 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.74 g
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 44.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 56.92 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 122.14 mg	Ca: 66 mg	Ca: 65.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.01 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 25.19 g	Vas: 2.78 mg	Cuk.: 15.68 g	Vas: 3.24 mg	Cuk.: 13.78 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.77 mg	Cuk.: 17.39 g	Vas: 1.29 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 15.48 g
Tízórai	Tej 1,5% [7], croissant, sajtos 1 80g/db[1,3,7]		Kenőmájjas[6,7], Paradicsom, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Főtt baromfi virsli, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]					
	E: 481.9 kcal	E: 2016.27 KJ	E: 414.89 kcal	E: 1735.9 KJ	E: 405.07 kcal	E: 1694.81 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 321.26 kcal	E: 1344.16 KJ				
	Zsír: 27.04 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 19.87 g	Tel.zsír.: 8.26 g	Zsír: 16.44 g	Tel.zsír.: 4.11 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 8.49 g	Tel.zsír.: 3.97 g				
	Feh.: 13.25 g	CH: 45.86 g	Feh.: 15.04 g	CH: 43.76 g	Feh.: 21.01 g	CH: 43.13 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 15.79 g	CH: 45.38 g				
	Cuk: 11.86 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.99 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.43 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.14 g				
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 44.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 48.2 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 122.14 mg	Ca: 66 mg				
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 25.19 g	Vas: 2.78 mg	Cuk.: 15.68 g	Vas: 3.24 mg	Cuk.: 12.48 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.77 mg	Cuk.: 17.39 g				
Ebéd	Csirkeragu leves[1,9], Gránátos (burgonyás) kocka[1], Csemege uborka, műzli szelet 20 g/db 1 db/2dkg[1,5]		Köménymag leves pirított tésztával[1,3,6,7,9,10], Kelkáposzta főzelék[1,3,6,7,10], Pulyka tokány		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9], Sertésült (comb)[1,6], Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás (erdei gyümölcs, meggy)[1,3,6,7,10]		Karfőleves (magyaros)[1,9], Parajos csirkés penna[1,7]		Lebenceleves zöldséggel[1], Alma, Lencsefőzelék[1,7,10], Főtt tojás[3]		Zellerkrémleves kenyérkockával[1,3,7,8,9], Galuska[1], Sertéspaprikás[1,3,6,7,10], Káposzta saláta kész		Orjaleves eperlevéllel[1,8,9], Cigánypecsenye[10], tört burgonya, hagymás, Céklasaláta	
	E: 842.6 kcal	E: 3441.78 KJ	E: 423.17 kcal	E: 1770.53 KJ	E: 721.23 kcal	E: 3017.63 KJ	E: 1151.03 kcal	E: 4795.81 KJ	E: 633.61 kcal	E: 2656.48 KJ	E: 1008.65 kcal	E: 4220.22 KJ	E: 1271.92 kcal	E: 5300.06 KJ
	Zsír: 23.51 g	Tel.zsír.: 2.48 g	Zsír: 25.87 g	Tel.zsír.: 2.86 g	Zsír: 29.33 g	Tel.zsír.: 5.4 g	Zsír: 38.87 g	Tel.zsír.: 15.98 g	Zsír: 21.92 g	Tel.zsír.: 5.34 g	Zsír: 52.8 g	Tel.zsír.: 9.1 g	Zsír: 82.53 g	Tel.zsír.: 23.23 g
	Feh.: 36.86 g	CH: 119.63 g	Feh.: 6.2 g	CH: 40.08 g	Feh.: 29.73 g	CH: 80.87 g	Feh.: 80.56 g	CH: 118.07 g	Feh.: 25.63 g	CH: 81.44 g	Feh.: 32.71 g	CH: 94.14 g	Feh.: 39.94 g	CH: 91.31 g
	Cuk: 4 g	Só: 7.11 g	Cuk: 0 g	Só: 6.6 g	Cuk: 19.48 g	Só: 4.28 g	Cuk: 0 g	Só: 5.55 g	Cuk: 2 g	Só: 4.11 g	Cuk: 3.9 g	Só: 8.68 g	Cuk: 0 g	Só: 6.2 g
	Ca: 144.39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.51 mg	Ca: 0 mg	Ca: 134.47 mg	Ca: 39 mg	Ca: 1551.85 mg	Ca: 141 mg	Ca: 157.3 mg	Ca: 39 mg	Ca: 211.82 mg	Ca: 82.8 mg	Ca: 140.12 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 6.01 mg	Cuk.: 13.32 g	Vas: 0.77 mg	Cuk.: 2.08 g	Vas: 2.81 mg	Cuk.: 34.18 g	Vas: 7.32 mg	Cuk.: 20.66 g	Vas: 4.86 mg	Cuk.: 20.26 g	Vas: 2.86 mg	Cuk.: 18.67 g	Vas: 3.04 mg	Cuk.: 12.3 g
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, vajkrém póréhagymás 0.03 kg[7]		rozsos zsemle[1,3], joghurt danone, készf 1 70g/db[7]		Füstölt tarja, kápia paprika 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		lekváros táska 1 110g/db[1,3,6,7]					
	E: 375.82 kcal	E: 1572.45 KJ	E: 375.1 kcal	E: 1569.42 KJ	E: 345.99 kcal	E: 1447.62 KJ	E: 24.77 kcal	E: 103.63 KJ	E: 451.05 kcal	E: 1887.22 KJ				
	Zsír: 22.7 g	Tel.zsír.: 7.95 g	Zsír: 12.35 g	Tel.zsír.: 7.71 g	Zsír: 3.06 g	Tel.zsír.: 0.9 g	Zsír: 1.26 g	Tel.zsír.: 0.42 g	Zsír: 17.84 g	Tel.zsír.: 7.61 g				
	Feh.: 13.5 g	CH: 28.94 g	Feh.: 10.66 g	CH: 55.09 g	Feh.: 12.22 g	CH: 66.74 g	Feh.: 1.62 g	CH: 1.64 g	Feh.: 5.82 g	CH: 65.77 g				
	Cuk: 0 g	Só: 2.07 g	Cuk: 0 g	Só: 2.41 g	Cuk: 4.13 g	Só: 2.41 g	Cuk: 0 g	Só: 0.32 g	Cuk: 0 g	Só: 2.75 g				
	Ca: 30.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 20 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 3.3 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 3.37 mg	Cuk.: 0.92 g	Vas: 0.8 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.03 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Orosz hússaláta[3,7,10]		Rántott csirkemell, Ketchup[9,10], Sült hasábburgonya, csoki szelet[1,5,7,8]		Vanília krém[1,3,7], Mákos guba[1,3,7]		Rakott burgonya[1,6,7,10], savanyúság vegyes		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paradicsom, sajt, camembert 0.03 kg[7]		Padlizsánkrém [3,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Margarin, Zöldségek, felvágott gépsonka 0.03 kg	
	E: 432.59 kcal	E: 1809.94 KJ	E: 945.98 kcal	E: 3957.98 KJ	E: 657.75 kcal	E: 2752.01 KJ	E: 451.39 kcal	E: 1888.62 KJ	E: 393.82 kcal	E: 1647.74 KJ	E: 46.36 kcal	E: 193.97 KJ	E: 412.92 kcal	E: 1727.67 KJ
	Zsír: 33.07 g	Tel.zsír.: 5.81 g	Zsír: 57.28 g	Tel.zsír.: 7.15 g	Zsír: 12.97 g	Tel.zsír.: 3.83 g	Zsír: 16.12 g	Tel.zsír.: 5.65 g	Zsír: 10.98 g	Tel.zsír.: 5.81 g	Zsír: 4.73 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 11.39 g	Tel.zsír.: 3.35 g
	Feh.: 22.07 g	CH: 11.08 g	Feh.: 31.99 g	CH: 74.52 g	Feh.: 19.61 g	CH: 112.11 g	Feh.: 13.48 g	CH: 62.56 g	Feh.: 16.26 g	CH: 57.12 g	Feh.: 0.19 g	CH: 0.68 g	Feh.: 18.64 g	CH: 58.61 g
	Cuk: 1 g	Só: 1.03 g	Cuk: 4.2 g	Só: 3.24 g	Cuk: 39.97 g	Só: 0.97 g	Cuk: 0 g	Só: 4.07 g	Cuk: 0 g	Só: 2.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.52 g	Cuk: 0 g	Só: 2.58 g
	Ca: 42.26 mg	Ca: 26 mg	Ca: 28.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 483.74 mg	Ca: 256.5 mg	Ca: 86.47 mg	Ca: 39 mg	Ca: 151.2 mg	Ca: 120 mg	Ca: 3.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 51.49 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 3.24 g	Vas: 3.33 mg	Cuk.: 7.2 g	Vas: 4.43 mg	Cuk.: 55.42 g	Vas: 2.37 mg	Cuk.: 2.7 g	Vas: 1.13 mg	Cuk.: 3.62 g	Vas: 0.06 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 1.74 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 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűt