

Patrona alap étlap

2023-12-11 - 2023-12-17

	2023-12-11		2023-12-12		2023-12-13		2023-12-14		2023-12-15		2023-12-16		2023-12-17	
Reggeli	Kakaó[7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Paradicsom, Sajtkrém vödörös[7], Tea, kenyér teljeskiőrésű forma 0.06 kg		Párizsi hússaláta[3,6,7,10], Tea, kenyér teljeskiőrésű forma 0.06 kg		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, kenyér, teljes kiőrésű P 0.06 kg[1,3,7]		Parasztkolbász[1,6,10], Tea, uborka, kenyér Búzavekeni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea	
	E: 245.75 kcal	E: 1028.22 KJ	E: 200.27 kcal	E: 837.93 KJ	E: 444.5 kcal	E: 1859.78 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 262.85 kcal	E: 1099.78 KJ	E: 325.75 kcal	E: 1362.96 KJ	E: 399.66 kcal	E: 1672.19 KJ
	Zsír: 4.7 g	Tel.zsír.: 2.56 g	Zsír: 13.41 g	Tel.zsír.: 8.68 g	Zsír: 33.23 g	Tel.zsír.: 5.02 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 6.02 g	Tel.zsír.: 0.68 g	Zsír: 10.3 g	Tel.zsír.: 3.41 g	Zsír: 8.11 g	Tel.zsír.: 0.83 g
	Feh.: 10.74 g	CH: 39.84 g	Feh.: 2.93 g	CH: 17.03 g	Feh.: 7.14 g	CH: 28.53 g	Feh.: 9.28 g	CH: 29.96 g	Feh.: 7.45 g	CH: 44.75 g	Feh.: 13.13 g	CH: 45.15 g	Feh.: 11.67 g	CH: 69.98 g
	Cuk: 23.88 g	Só: 0.46 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.66 g	Cuk: 12.49 g	Só: 1.4 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.92 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.45 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.04 g
	Ca: 358.42 mg	Ca: 342 mg	Ca: 111.01 mg	Ca: 90 mg	Ca: 53.23 mg	Ca: 26 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 44.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 37.41 mg	Ca: 0 mg	Ca: 44.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.72 mg	Cuk: 43.59 g	Vas: 0.52 mg	Cuk: 17.03 g	Vas: 0.96 mg	Cuk: 16.25 g	Vas: 5.78 mg	Cuk: 17.96 g	Vas: 1.61 mg	Cuk: 16.41 g	Vas: 1.39 mg	Cuk: 12.96 g	Vas: 1.13 mg	Cuk: 16.48 g
Tízórai	Kakaó[7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Paradicsom, Sajtkrém vödörös[7], Tea, kenyér teljeskiőrésű forma 0.06 kg		Párizsi hússaláta[3,6,7,10], Tea, kenyér teljeskiőrésű forma 0.06 kg		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, kenyér, teljes kiőrésű P 0.06 kg[1,3,7]					
	E: 245.75 kcal	E: 1028.22 KJ	E: 200.27 kcal	E: 837.93 KJ	E: 444.5 kcal	E: 1859.78 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 262.85 kcal	E: 1099.78 KJ				
	Zsír: 4.7 g	Tel.zsír.: 2.56 g	Zsír: 13.41 g	Tel.zsír.: 8.68 g	Zsír: 33.23 g	Tel.zsír.: 5.02 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 6.02 g	Tel.zsír.: 0.68 g				
	Feh.: 10.74 g	CH: 39.84 g	Feh.: 2.93 g	CH: 17.03 g	Feh.: 7.14 g	CH: 28.53 g	Feh.: 9.28 g	CH: 29.96 g	Feh.: 7.45 g	CH: 44.75 g				
	Cuk: 23.88 g	Só: 0.46 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.66 g	Cuk: 12.49 g	Só: 1.4 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.92 g				
	Ca: 358.42 mg	Ca: 342 mg	Ca: 111.01 mg	Ca: 90 mg	Ca: 53.23 mg	Ca: 26 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 44.54 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.72 mg	Cuk: 43.59 g	Vas: 0.52 mg	Cuk: 17.03 g	Vas: 0.96 mg	Cuk: 16.25 g	Vas: 5.78 mg	Cuk: 17.96 g	Vas: 1.61 mg	Cuk: 16.41 g				
Ébéd	Zöldborsóleves [1], Banán, Bolognai makaróni[1,7]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Főtt bableves[1,9], Tarhonyáshús, tavaszi[1,3,7,10], csalamádé		Zöldbableves magyaros[1,7,9], Főtt tészta [1], Nagoyai pulykaragu[1,7]		Hideg meggyleves [1,3,6,7,10], Rántott hal (tilápia) [1,4], Párolt rizs fél adag[1], Majonézes kukoricasaláta[3,7,10]		sütötök krémleves, Sült csirkeszárny[1,6], Pirított burgonya, csalamádé		Csontleves cérnaméttel[1], Dubarry csirkemell[1,7,8], Sült hasábburgonya, Sütemény	
	E: 953.23 kcal	E: 3970.74 KJ	E: 583.03 kcal	E: 2439.4 KJ	E: 797.29 kcal	E: 3262.21 KJ	E: 764.41 kcal	E: 3241.82 KJ	E: 1257.23 kcal	E: 5260.25 KJ	E: 700.68 kcal	E: 2931.62 KJ	E: 944.25 kcal	E: 3939.7 KJ
	Zsír: 42.67 g	Tel.zsír.: 5.13 g	Zsír: 31.77 g	Tel.zsír.: 4.75 g	Zsír: 21.45 g	Tel.zsír.: 3.1 g	Zsír: 30.44 g	Tel.zsír.: 4.92 g	Zsír: 75.78 g	Tel.zsír.: 16 g	Zsír: 33.08 g	Tel.zsír.: 8.35 g	Zsír: 42.42 g	Tel.zsír.: 9.71 g
	Feh.: 34.77 g	CH: 106.98 g	Feh.: 32.24 g	CH: 38.57 g	Feh.: 40.29 g	CH: 109.36 g	Feh.: 36.32 g	CH: 84.84 g	Feh.: 37.73 g	CH: 102.86 g	Feh.: 30.57 g	CH: 69.25 g	Feh.: 49.54 g	CH: 86.37 g
	Cuk: 0 g	Só: 4.34 g	Cuk: 0 g	Só: 2.38 g	Cuk: 5 g	Só: 6.54 g	Cuk: 0 g	Só: 3.95 g	Cuk: 22.48 g	Só: 3.72 g	Cuk: 5 g	Só: 5.48 g	Cuk: 0 g	Só: 5.04 g
	Ca: 224.66 mg	Ca: 120 mg	Ca: 109.61 mg	Ca: 39 mg	Ca: 120.61 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103.41 mg	Ca: 15.6 mg	Ca: 270.53 mg	Ca: 197.75 mg	Ca: 60.07 mg	Ca: 0 mg	Ca: 254.75 mg	Ca: 143 mg
	Vas: 5.44 mg	Cuk: 44.47 g	Vas: 1.95 mg	Cuk: 7.06 g	Vas: 5.67 mg	Cuk: 15.95 g	Vas: 4.6 mg	Cuk: 9.43 g	Vas: 4.59 mg	Cuk: 44.88 g	Vas: 2.3 mg	Cuk: 9.3 g	Vas: 4.56 mg	Cuk: 11.83 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrésű forma 0.06 kg		Kolbászkrém[1,6,7,10], Paprika, kenyér teljeskiőrésű forma 0.06 kg		Joghurt ivó 1 100g/db, zsemle számmagos 1 db/50g[1,3]		Csirkemellsonka[6], Margarin, uborka, kenyér, teljes kiőrésű P 0.06 kg[1,3,7]		Pizzás csiga[1,3,7]					
	E: 233.8 kcal	E: 978.24 KJ	E: 308.34 kcal	E: 1290.08 KJ	E: 215 kcal	E: 899.56 KJ	E: 285.12 kcal	E: 1192.96 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ				
	Zsír: 21.97 g	Tel.zsír.: 7.91 g	Zsír: 29.67 g	Tel.zsír.: 12.16 g	Zsír: 3.22 g	Tel.zsír.: 0.84 g	Zsír: 9.57 g	Tel.zsír.: 2.91 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.95 g	CH: 0.81 g	Feh.: 7.72 g	CH: 2.23 g	Feh.: 8.47 g	CH: 37.78 g	Feh.: 17.07 g	CH: 32.33 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.49 g	Cuk: 0 g	Só: 1.27 g	Cuk: 0 g	Só: 0.88 g	Cuk: 0 g	Só: 1.95 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 12.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 75.87 mg	Ca: 65 mg	Ca: 134.93 mg	Ca: 114 mg	Ca: 34.08 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.16 mg	Cuk: 0.72 g	Vas: 0.65 mg	Cuk: 2.04 g	Vas: 0.64 mg	Cuk: 10.04 g	Vas: 1.65 mg	Cuk: 0.92 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g				
Vacsora	Sült csirkemell, Tatziki saláta[7]		Sonkás kocka[1,3,7]		Gyümölcsjoghurt ház[7], puffancs 50g 1 db/500gr[1,3,7]		Rakott karfiol[1,7]		Camembert krém[7], Paradicsom, kenyér, teljes kiőrésű P 0.06 kg[1,3,7]		Főtt krinolin[6,9,10], Paradicsom, Mustár[10]		Margarin, uborka, felvágott gépsonka 0.03 kg, kenyér, teljes kiőrésű P 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 890.95 kcal	E: 3727.72 KJ	E: 461.84 kcal	E: 1905.57 KJ	E: 968.23 kcal	E: 4051.1 KJ	E: 597.85 kcal	E: 2501.39 KJ	E: 240.2 kcal	E: 1005 KJ	E: 383.01 kcal	E: 1602.53 KJ	E: 267.1 kcal	E: 1117.56 KJ
	Zsír: 70.03 g	Tel.zsír.: 5.99 g	Zsír: 14.32 g	Tel.zsír.: 3.87 g	Zsír: 12.01 g	Tel.zsír.: 4.23 g	Zsír: 41.77 g	Tel.zsír.: 7.2 g	Zsír: 8.34 g	Tel.zsír.: 4.64 g	Zsír: 25.43 g	Tel.zsír.: 8.26 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3.38 g
	Feh.: 49.83 g	CH: 57.26 g	Feh.: 18.83 g	CH: 63.61 g	Feh.: 38 g	CH: 173.18 g	Feh.: 23.94 g	CH: 29.23 g	Feh.: 9 g	CH: 31.98 g	Feh.: 18.05 g	CH: 20.04 g	Feh.: 12.75 g	CH: 28.97 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.61 g	Cuk: 0 g	Só: 1.81 g	Cuk: 0 g	Só: 155.75 g	Cuk: 0 g	Só: 2.04 g	Cuk: 0 g	Só: 1.05 g	Cuk: 4.62 g	Só: 4.47 g	Cuk: 0 g	Só: 1.13 g
	Ca: 297.06 mg	Ca: 240 mg	Ca: 70.44 mg	Ca: 30 mg	Ca: 307.56 mg	Ca: 180 mg	Ca: 168.95 mg	Ca: 78 mg	Ca: 102.13 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 85.02 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.59 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.24 mg	Cuk: 11.4 g	Vas: 2.1 mg	Cuk: 1.61 g	Vas: 10.03 mg	Cuk: 172.63 g	Vas: 2.15 mg	Cuk: 12.86 g	Vas: 1.52 mg	Cuk: 3.97 g	Vas: 3.43 mg	Cuk: 15.75 g	Vas: 1.72 mg	Cuk: 0.92 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 - Szézagmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt