

Patrona alap étlap
2023-12-18 - 2023-12-24

	2023-12-18		2023-12-19		2023-12-20		2023-12-21		2023-12-22		2023-12-23		2023-12-24	
Reggeli	Briós[1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg									
	E:447.5 kcal	E: 1872.34 KJ	E: 321.29 kcal	E: 1344.28 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.51 KJ								
	Zsír: 9.23 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 10.14 g	Tel.zsír.: 0.08 g	Zsír: 16.97 g	Tel.zsír.: 2.11 g								
	Feh.: 15.51 g	CH: 75.06 g	Feh.: 13.04 g	CH: 43.71 g	Feh.: 3.53 g	CH: 14.75 g								
	Cuk: 33.12 g	Só: 0.87 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.63 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.09 g								
	Ca: 355.64 mg	Ca: 342 mg	Ca: 51 mg	Ca: 0 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0 mg								
	Vas: 1.18 mg	Cuk: 49.3 g	Vas: 2.28 mg	Cuk: 15.68 g	Vas: 0.59 mg	Cuk: 14.58 g								
Tízórai	Briós[1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg									
	E: 447.5 kcal	E: 1872.34 KJ	E: 321.29 kcal	E: 1344.28 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.51 KJ								
	Zsír: 9.23 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 10.14 g	Tel.zsír.: 0.08 g	Zsír: 16.97 g	Tel.zsír.: 2.11 g								
	Feh.: 15.51 g	CH: 75.06 g	Feh.: 13.04 g	CH: 43.71 g	Feh.: 3.53 g	CH: 14.75 g								
	Cuk: 33.12 g	Só: 0.87 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.63 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.09 g								
	Ca: 355.64 mg	Ca: 342 mg	Ca: 51 mg	Ca: 0 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0 mg								
	Vas: 1.18 mg	Cuk: 49.3 g	Vas: 2.28 mg	Cuk: 15.68 g	Vas: 0.59 mg	Cuk: 14.58 g								
Ébéd	Karfiolleves húsos[1,9], Alma, Szilvalekváros derelye, mirelit[1,3]		Hideg egresleves[1,3,6,7,10], Olaszos csirkemell[7], Rizi-bizi[1]		Gulyásleves [1,9], Banán, Túrós rétes ház[1,7]									
	E: 683.99 kcal	E: 2861.8 KJ	E: 788.64 kcal	E: 3299.67 KJ	E: 775.08 kcal	E: 3242.92 KJ								
	Zsír: 27.35 g	Tel.zsír.: 2.42 g	Zsír: 28.7 g	Tel.zsír.: 9.74 g	Zsír: 21.11 g	Tel.zsír.: 4.99 g								
	Feh.: 21.92 g	CH: 85.32 g	Feh.: 40.05 g	CH: 90.48 g	Feh.: 31.98 g	CH: 111.24 g								
	Cuk: 2.0 g	Só: 3.28 g	Cuk: 19.98 g	Só: 2.71 g	Cuk: 2.1 g	Só: 2.24 g								
	Ca: 79.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 306.28 mg	Ca: 231.75 mg	Ca: 138.3 mg	Ca: 74 mg								
	Vas: 2.14 mg	Cuk: 35.33 g	Vas: 2.09 mg	Cuk: 37.78 g	Vas: 2.04 mg	Cuk: 70.06 g								
Uzsonna	Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, szalámi herkules 0.03 kg		joghurt ivó 1 100g/db, puffancs 100g 1 100g/db		PEREC, SAJTOS-TÖKMAGOS 1 db/ 500gr[1]									
	E: 112.16 kcal	E: 469.29 KJ	E: 412.49 kcal	E: 1725.84 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ								
	Zsír: 21.04 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 4.62 g	Tel.zsír.: 1.36 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g								
	Feh.: 6.42 g	CH: 1.02 g	Feh.: 16.56 g	CH: 74.84 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g								
	Cuk: 0 g	Só: 0.21 g	Cuk: 5.9 g	Só: 0.13 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g								
	Ca: 7.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 158.67 mg	Ca: 114 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg								
	Vas: 0.21 mg	Cuk: 0.72 g	Vas: 3.88 mg	Cuk: 13.33 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g								
Vacsora	Sertéssült (comb)[1,6], Soposka saláta [7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom									
	E: 237.32 kcal	E: 992.97 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 427.65 kcal	E: 1789.29 KJ								
	Zsír: 14.22 g	Tel.zsír.: 0.7 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 10.55 g	Tel.zsír.: 1.3 g								
	Feh.: 21.87 g	CH: 4.2 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 13.82 g	CH: 68.99 g								
	Cuk: 0 g	Só: 1.71 g	Cuk: 5.4 g	Só: 5.02 g	Cuk: 0 g	Só: 3.95 g								
	Ca: 37.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.4 mg	Ca: 34.2 mg								
	Vas: 1.49 mg	Cuk: 3.58 g	Vas: 3.31 mg	Cuk: 14.26 g	Vas: 1.18 mg	Cuk: 4.79 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 - Csillagfűrt