

Patrona alap étlap

2024-01-08 - 2024-01-14

	2024-01-08		2024-01-09		2024-01-10		2024-01-11		2024-01-12		2024-01-13		2024-01-14	
Reggeli	Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Zala felvágott[6], Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Tea, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Gépsonka, Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Póréhagyma, Tea, Tejfőlést túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lilahagyma, Tea, dizsnósajt 0.03 kg, kenyér búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta cukkinis, Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 339.8 kcal	E: 1421.72 KJ	E: 203.95 kcal	E: 853.34 KJ	E: 114.87 kcal	E: 480.62 KJ	E: 114.89 kcal	E: 480.7 KJ	E: 120.64 kcal	E: 504.76 KJ	E: 319.79 kcal	E: 1338 KJ	E: 131.03 kcal	E: 548.21 KJ
	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 12.13 g	Tel.zsír.: 4.37 g	Zsír: 5.3 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 2.99 g	Tel.zsír.: 0.97 g	Zsír: 3.04 g	Tel.zsír.: 1.52 g	Zsír: 9.16 g	Tel.zsír.: 3.05 g	Zsír: 7.27 g	Tel.zsír.: 0.8 g
	Feh.: 15.88 g	CH: 50.16 g	Feh.: 10.49 g	CH: 13.32 g	Feh.: 1.53 g	CH: 15.48 g	Feh.: 1.53 g	CH: 15.48 g	Feh.: 9.77 g	CH: 12.44 g	Feh.: 11.56 g	CH: 47.76 g	Feh.: 1.57 g	CH: 15.02 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.53 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.52 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.46 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.55 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.02 g
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 28.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 19.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67.91 mg	Ca: 32 mg	Ca: 42.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.53 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.44 mg	Cuk: 11.66 g	Vas: 1.24 mg	Cuk: 12.96 g	Vas: 0.27 mg	Cuk: 15.48 g	Vas: 0.51 mg	Cuk: 12.28 g	Vas: 0.49 mg	Cuk: 15.65 g	Vas: 1.45 mg	Cuk: 15.6 g	Vas: 0.67 mg	Cuk: 15.02 g
Tízórai	Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Zala felvágott[6], Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Tea, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Gépsonka, Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Póréhagyma, Tea, Tejfőlést túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 339.8 kcal	E: 1421.72 KJ	E: 203.95 kcal	E: 853.34 KJ	E: 114.87 kcal	E: 480.62 KJ	E: 114.89 kcal	E: 480.7 KJ	E: 120.64 kcal	E: 504.76 KJ				
	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 12.13 g	Tel.zsír.: 4.37 g	Zsír: 5.3 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 2.99 g	Tel.zsír.: 0.97 g	Zsír: 3.04 g	Tel.zsír.: 1.52 g				
	Feh.: 15.88 g	CH: 50.16 g	Feh.: 10.49 g	CH: 13.32 g	Feh.: 1.53 g	CH: 15.48 g	Feh.: 1.53 g	CH: 15.48 g	Feh.: 9.77 g	CH: 12.44 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.53 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.52 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.46 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.24 g				
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 28.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 19.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67.91 mg	Ca: 32 mg				
	Vas: 0.44 mg	Cuk: 11.66 g	Vas: 1.24 mg	Cuk: 12.96 g	Vas: 0.27 mg	Cuk: 15.48 g	Vas: 0.51 mg	Cuk: 12.28 g	Vas: 0.49 mg	Cuk: 15.65 g				
Ébéd	Gulyásleves [1,9], Mogyorókrémescsombó [1,5,6,7,8]		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Sertéssült (comb)[1,6], Tökfőzelék[1]		Meggyleves[1,3,6,7,10], Tejfőlést csirkecomb[1], Párolt bulgur zöldborsóval[1]		Zöldségleves csigatésztával [1,3,9], Paradicsomos húsgombóc[1,9], főtt burgonya		Karalábéleves [1], Rántott karfiol[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,10]		Zöldbabéleves magyaros[1,9], Csikóstokány[1], Galuska[1]		Húsleves (sertés), cérnametélttel[1,9], Óvári csirkemell [7,8], Tepsis burgonya , Sütemény, Csemege uborka	
	E: 511.05 kcal	E: 2138.22 KJ	E: 641.62 kcal	E: 2684.52 KJ	E: 672.92 kcal	E: 2815.51 KJ	E: 954.61 kcal	E: 3978.29 KJ	E: 678.6 kcal	E: 2829.22 KJ	E: 717.43 kcal	E: 3001.73 KJ	E: 774.08 kcal	E: 3228.71 KJ
	Zsír: 17.71 g	Tel.zsír.: 1.26 g	Zsír: 31.91 g	Tel.zsír.: 2.29 g	Zsír: 20.61 g	Tel.zsír.: 3.19 g	Zsír: 38.09 g	Tel.zsír.: 2.36 g	Zsír: 50.44 g	Tel.zsír.: 6.1 g	Zsír: 29.05 g	Tel.zsír.: 2.88 g	Zsír: 27.05 g	Tel.zsír.: 5.79 g
	Feh.: 19.5 g	CH: 66.76 g	Feh.: 30.06 g	CH: 53.37 g	Feh.: 37.39 g	CH: 86.31 g	Feh.: 30 g	CH: 119.48 g	Feh.: 9.58 g	CH: 45.01 g	Feh.: 30.38 g	CH: 78.52 g	Feh.: 47.6 g	CH: 76.6 g
	Cuk: 20 g	Só: 2.42 g	Cuk: 0 g	Só: 5.38 g	Cuk: 19.98 g	Só: 3.08 g	Cuk: 10.99 g	Só: 4.9 g	Cuk: 1 g	Só: 5 g	Cuk: 0 g	Só: 4.84 g	Cuk: 0 g	Só: 8.22 g
	Ca: 47.76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 89.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 77.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 115.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.64 mg	Ca: 0 mg	Ca: 93.02 mg	Ca: 0 mg	Ca: 271.67 mg	Ca: 120 mg
	Vas: 1.48 mg	Cuk: 23.28 g	Vas: 2.18 mg	Cuk: 13.55 g	Vas: 4.6 mg	Cuk: 25.78 g	Vas: 4.28 mg	Cuk: 23.95 g	Vas: 1.34 mg	Cuk: 9.24 g	Vas: 2.62 mg	Cuk: 10.98 g	Vas: 5.2 mg	Cuk: 6.2 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7], zsemle magos 50g 1 db/50g[1,3,7,11]		Póréhagyma, Tepertőkrém [10], kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]		Kifli korpás[1], Paprika, sajt, macskó 1 db/18g[7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/ 500gr[1, 3,7]					
	E: 160.4 kcal	E: 671.13 KJ	E: 314.75 kcal	E: 1316.92 KJ	E: 175.99 kcal	E: 736.32 KJ	E: 159.64 kcal	E: 667.94 KJ	E: 1553.54 kcal	E: 6500 KJ				
	Zsír: 13.87 g	Tel.zsír.: 5.3 g	Zsír: 8.07 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 2.38 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.13 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.93 g	CH: 0.77 g	Feh.: 9.75 g	CH: 42.28 g	Feh.: 5.74 g	CH: 32.36 g	Feh.: 8.1 g	CH: 25.55 g	Feh.: 35.5 g	CH: 286 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.29 g	Cuk: 0 g	Só: 0.44 g	Cuk: 0 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 0.8 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 11.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 45.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 41.15 mg	Ca: 0 mg	Ca: 97.16 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.15 mg	Cuk: 0.68 g	Vas: 1.09 mg	Cuk: 17.75 g	Vas: 0.84 mg	Cuk: 2.43 g	Vas: 0.75 mg	Cuk: 0.7 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g				
Vacsora	Natur csirkemell[1], Sopszka saláta [7]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Milánói makaróni[1,7]		Csirkemell rizottó[1,7]		Tonhalkrém[3,4,10], uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Gyümölcsrizs[7]		Zöldségek, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 230.45 kcal	E: 964.2 KJ	E: 258.68 kcal	E: 1082.3 KJ	E: 506.28 kcal	E: 2100.72 KJ	E: 536.85 kcal	E: 2246.2 KJ	E: 308.91 kcal	E: 1292.47 KJ	E: 272.41 kcal	E: 1139.79 KJ	E: 284.16 kcal	E: 1188.94 KJ
	Zsír: 9.25 g	Tel.zsír.: 1.17 g	Zsír: 20.27 g	Tel.zsír.: 7.66 g	Zsír: 23.97 g	Tel.zsír.: 9.47 g	Zsír: 16.67 g	Tel.zsír.: 5.65 g	Zsír: 17.5 g	Tel.zsír.: 2.15 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.31 g	Zsír: 9.52 g	Tel.zsír.: 5.42 g
	Feh.: 26.45 g	CH: 9.76 g	Feh.: 13.09 g	CH: 5.66 g	Feh.: 22.24 g	CH: 49.26 g	Feh.: 34.83 g	CH: 61.26 g	Feh.: 8.1 g	CH: 29.39 g	Feh.: 7.46 g	CH: 54.03 g	Feh.: 15.71 g	CH: 33.56 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.98 g	Cuk: 2.8 g	Só: 2.99 g	Cuk: 0 g	Só: 3.6 g	Cuk: 0 g	Só: 2.25 g	Cuk: 0 g	Só: 0.66 g	Cuk: 19.98 g	Só: 0.6 g	Cuk: 0 g	Só: 1.34 g
	Ca: 24.37 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 164.13 mg	Ca: 120 mg	Ca: 173.91 mg	Ca: 150 mg	Ca: 33.59 mg	Ca: 0 mg	Ca: 179.47 mg	Ca: 171 mg	Ca: 220.89 mg	Ca: 180 mg
	Vas: 1.05 mg	Cuk: 2.75 g	Vas: 1.77 mg	Cuk: 5.24 g	Vas: 3.43 mg	Cuk: 5.15 g	Vas: 1.61 mg	Cuk: 2.08 g	Vas: 1.59 mg	Cuk: 1.28 g	Vas: 0.72 mg	Cuk: 30.63 g	Vas: 2.14 mg	Cuk: 5.63 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűk, 14 - Csillagfűrt