

Patrona alap étlap
2024-01-22 - 2024-01-28

	2024-01-22		2024-01-23		2024-01-24		2024-01-25		2024-01-26		2024-01-27		2024-01-28	
Reggeli	Brió[s[1,3,7], Karamellás tej[7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Füstölt tarja, Tea, uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E:447.5 kcal	E: 1872.34 KJ	E: 237.27 kcal	E: 992.74 KJ	E: 232.51 kcal	E: 972.84 KJ	E: 602.55 kcal	E: 2521.08 KJ	E: 137.36 kcal	E: 574.72 KJ	E: 229.92 kcal	E: 961.99 KJ	E: 137.66 kcal	E: 575.98 KJ
	Zsír: 9.23 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 15.71 g	Tel.zsír.: 5.77 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 25.22 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 3.76 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 1.87 g	Tel.zsír.: 0.41 g	Zsír: 7.31 g	Tel.zsír.: 0.83 g
	Feh.: 15.51 g	CH: 75.06 g	Feh.: 8.38 g	CH: 15.63 g	Feh.: 7.35 g	CH: 40.07 g	Feh.: 26.02 g	CH: 67.62 g	Feh.: 9.57 g	CH: 16.48 g	Feh.: 8.33 g	CH: 45.08 g	Feh.: 1.67 g	CH: 16.48 g
	Cuk: 33.12 g	Só: 0.87 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.13 g	Cuk: 14.99 g	Só: 0.35 g	Cuk: 10.41 g	Só: 5.18 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.54 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.56 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.02 g
	Ca: 355.64 mg	Ca: 342 mg	Ca: 25.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 193.47 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 58.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 78.15 mg	Ca: 40 mg	Ca: 29.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 24.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.18 mg	Cuk: 49.3 g	Vas: 1.27 mg	Cuk: 15.48 g	Vas: 0.48 mg	Cuk: 25.76 g	Vas: 2.83 mg	Cuk: 13.58 g	Vas: 0.55 mg	Cuk: 16.44 g	Vas: 0.97 mg	Cuk: 12.96 g	Vas: 0.33 mg	Cuk: 16.48 g
Tízórai	Brió[s[1,3,7], Karamellás tej[7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 447.5 kcal	E: 1872.34 KJ	E: 237.27 kcal	E: 992.74 KJ	E: 232.51 kcal	E: 972.84 KJ	E: 602.55 kcal	E: 2521.08 KJ	E: 137.36 kcal	E: 574.72 KJ				
	Zsír: 9.23 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 15.71 g	Tel.zsír.: 5.77 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 25.22 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 3.76 g	Tel.zsír.: 1.9 g				
	Feh.: 15.51 g	CH: 75.06 g	Feh.: 8.38 g	CH: 15.63 g	Feh.: 7.35 g	CH: 40.07 g	Feh.: 26.02 g	CH: 67.62 g	Feh.: 9.57 g	CH: 16.48 g				
	Cuk: 33.12 g	Só: 0.87 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.13 g	Cuk: 14.99 g	Só: 0.35 g	Cuk: 10.41 g	Só: 5.18 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.54 g				
	Ca: 355.64 mg	Ca: 342 mg	Ca: 25.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 193.47 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 58.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 78.15 mg	Ca: 40 mg				
	Vas: 1.18 mg	Cuk: 49.3 g	Vas: 1.27 mg	Cuk: 15.48 g	Vas: 0.48 mg	Cuk: 25.76 g	Vas: 2.83 mg	Cuk: 13.58 g	Vas: 0.55 mg	Cuk: 16.44 g				
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves[1,9], Túrós tésztá[1,7]		Daragluska (grizgaluska) leves[1,9], Temesvári csirkeragu[1], Párolt bulgur[1]		Burgonyafőzelék[1], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Paradicsomleves betűtesztával[1,9], Bácskai riszeshús [1,3,6,7,10], Céklasaláta		Zöldborsóleves [1], Sóska mártás[1], főtt burgonya, Főtt tojás[3]		Köménymagleves[1,3,7,10], Galuska[1], Hentestokány sertésből[10]		Orjáleves csigatésztával[1,8,9], Rántott csirkecombfilé[1], Petrezselymes burgonya[7], Céklasaláta, Sütemény	
	E: 719.03 kcal	E: 2985 KJ	E: 649.71 kcal	E: 2718.37 KJ	E: 651.56 kcal	E: 2726.11 KJ	E: 844.15 kcal	E: 3521.9 KJ	E: 685.66 kcal	E: 2868.82 KJ	E: 637.1 kcal	E: 2665.61 KJ	E: 1278.84 kcal	E: 5339.04 KJ
	Zsír: 30.37 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 27.69 g	Tel.zsír.: 3.35 g	Zsír: 35.65 g	Tel.zsír.: 1.94 g	Zsír: 37.97 g	Tel.zsír.: 1.65 g	Zsír: 21.8 g	Tel.zsír.: 2.28 g	Zsír: 22.42 g	Tel.zsír.: 4.06 g	Zsír: 67.67 g	Tel.zsír.: 6.54 g
	Feh.: 32.34 g	CH: 76.77 g	Feh.: 29.22 g	CH: 73.26 g	Feh.: 17.66 g	CH: 65.01 g	Feh.: 26.62 g	CH: 95.63 g	Feh.: 18.89 g	CH: 100.8 g	Feh.: 36.39 g	CH: 68.5 g	Feh.: 45.35 g	CH: 145.54 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.14 g	Cuk: 0 g	Só: 4.14 g	Cuk: 0.3 g	Só: 3.76 g	Cuk: 0 g	Só: 4.15 g	Cuk: 9.99 g	Só: 4.51 g	Cuk: 0 g	Só: 4.38 g	Cuk: 0 g	Só: 5.87 g
	Ca: 98.58 mg	Ca: 40 mg	Ca: 83.03 mg	Ca: 0 mg	Ca: 38.97 mg	Ca: 0 mg	Ca: 82.38 mg	Ca: 0 mg	Ca: 187.43 mg	Ca: 0 mg	Ca: 46.63 mg	Ca: 0 mg	Ca: 130.35 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.55 mg	Cuk: 4.77 g	Vas: 2.46 mg	Cuk: 4.55 g	Vas: 2.61 mg	Cuk: 0.71 g	Vas: 2.84 mg	Cuk: 15.06 g	Vas: 6.72 mg	Cuk: 13.8 g	Vas: 2.11 mg	Cuk: 4.01 g	Vas: 2.79 mg	Cuk: 9.84 g
Uzsonna	Diáksemege szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		roszos szemle[1,3], joghurt ivó 1 100g/db		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, vajkrém póréhagymás 0.03 kg[7]		Kifli korpás[1], uborka, sajt, macskó 1 db/18g[7]		SAUTOS NÉGYES 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 133.7 kcal	E: 559.42 KJ	E: 367.74 kcal	E: 1538.62 KJ	E: 113.1 kcal	E: 473.21 KJ	E: 164.35 kcal	E: 687.62 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ				
	Zsír: 11.44 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 3.66 g	Tel.zsír.: 1.15 g	Zsír: 11.55 g	Tel.zsír.: 7.71 g	Zsír: 2.72 g	Tel.zsír.: 1.13 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.3 g	CH: 0.98 g	Feh.: 13.27 g	CH: 69.75 g	Feh.: 0.66 g	CH: 1.59 g	Feh.: 8.5 g	CH: 26.23 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0.01 g	Cuk: 5.9 g	Só: 3.94 g	Cuk: 0 g	Só: 3.94 g	Cuk: 0 g	Só: 0.81 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 114 mg	Ca: 114 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103.16 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.2 mg	Cuk: 0.68 g	Vas: 0.04 mg	Cuk: 10.04 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g	Vas: 0.95 mg	Cuk: 1.38 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g				
Vacsora	Sült csirkecomb, Tatziki saláta[7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Carbonara spagetti[1,7]		Melegszendvics[1,3,7]		Túrógombóc tejföllel [1,7]		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Gépsonka, Zöldszégek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 890.95 kcal	E: 3727.72 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 582.2 kcal	E: 2355.61 KJ	E: 464.53 kcal	E: 1943.59 KJ	E: 508.65 kcal	E: 2128.19 KJ	E: 219.4 kcal	E: 917.97 KJ	E: 93.18 kcal	E: 389.88 KJ
	Zsír: 70.03 g	Tel.zsír.: 5.99 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 21.75 g	Tel.zsír.: 9.14 g	Zsír: 20.44 g	Tel.zsír.: 7.38 g	Zsír: 16.02 g	Tel.zsír.: 6.27 g	Zsír: 5.25 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 3.2 g	Tel.zsír.: 0.99 g
	Feh.: 49.83 g	CH: 57.26 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 24.66 g	CH: 71.21 g	Feh.: 15.61 g	CH: 54.1 g	Feh.: 29.67 g	CH: 60.9 g	Feh.: 6.67 g	CH: 36.1 g	Feh.: 10.88 g	CH: 5.11 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.61 g	Cuk: 5.4 g	Só: 5.02 g	Cuk: 0 g	Só: 3.2 g	Cuk: 0 g	Só: 2.8 g	Cuk: 0 g	Só: 1.05 g	Cuk: 0 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.47 g
	Ca: 297.06 mg	Ca: 240 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 262.96 mg	Ca: 234 mg	Ca: 145.82 mg	Ca: 120 mg	Ca: 132.95 mg	Ca: 120 mg	Ca: 27.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.66 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.24 mg	Cuk: 11.4 g	Vas: 3.31 mg	Cuk: 14.26 g	Vas: 3.25 mg	Cuk: 5.74 g	Vas: 1.11 mg	Cuk: 0.4 g	Vas: 0.9 mg	Cuk: 20.55 g	Vas: 0.74 mg	Cuk: 3.88 g	Vas: 1.03 mg	Cuk: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt