

**Patrona alap étlap**

**2024-02-05 - 2024-02-11**

	2024-02-05		2024-02-06		2024-02-07		2024-02-08		2024-02-09		2024-02-10		2024-02-11	
<b>Reggeli</b>	Paradicsom, Tea, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tea, Paprika, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], sajt, trappista 0.03 kg[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, Tea, uborka		Túrós táská[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 226.97 kcal	E: 949.64 KJ	E: 305.87 kcal	E: 1279.76 KJ	E: 381.59 kcal	E: 1596.59 KJ	E: 339.8 kcal	E: 1421.72 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 310.07 kcal	E: 1297.33 KJ	E: 192.33 kcal	E: 804.71 KJ
	Zsír: 0.79 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 0.91 g	Tel.zsír.: 5.4 g	Zsír: 3.83 g	Tel.zsír.: 0.97 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 25.27 g	Tel.zsír.: 9.25 g	Zsír: 13.17 g	Tel.zsír.: 3.41 g
	Feh.: 7.53 g	CH: 47.58 g	Feh.: 14.6 g	CH: 40.89 g	Feh.: 20.17 g	CH: 66.62 g	Feh.: 15.88 g	CH: 50.16 g	Feh.: 9.28 g	CH: 29.96 g	Feh.: 5.16 g	CH: 15.48 g	Feh.: 5.79 g	CH: 12.77 g
	Cuk: 9.99 g	Só: 1.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.33 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.5 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.03 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.52 g
	Ca: 33.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 207.8 mg	Ca: 180 mg	Ca: 45.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 21.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 19.36 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 1.62 mg	Cuk.: 12.96 g	Vas: 1.51 mg	Cuk.: 12.96 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 5.78 mg	Cuk.: 17.96 g	Vas: 0.27 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 12.7 g
<b>Tízórai</b>														
<b>Ebéd</b>	Csorbaleves[1], Gránátos (burgonyás) kocka[1], Csemege uborka		Köménymaglevés kiflikarikával[1,3,7,10], Kelkáposzta főzelék[1,3,6,7,10], Sült csirkecomb		Őszibarack krémleves[1,3,6,7,10], Tarhonyáshús[1,3,7,10], csalamádé		Húsleves (sertés), cérnametél[1,9], Főtt hús, főtt burgonya, Meggyártás[1,3,6,7,10]		Paradicsomleves betűtészta[1,9], Sajtos halfilé[1,3,4,7], Mexikói rizs, Tartármártás[3,10]		Süttökrémléves[1,7], Csirkepörkölt[1,3,6,7,10], Galuska[1], Céklasaláta		Orjaleves[8,9], Cigánypecsenye[10], Tört burgonya, Sütemény, csalamádé	
	E: 906.8 kcal	E: 3713.73 KJ	E: 946.61 kcal	E: 3960.6 KJ	E: 800.45 kcal	E: 3268.75 KJ	E: 926.44 kcal	E: 3866.2 KJ	E: 945.13 kcal	E: 3944.39 KJ	E: 1029.46 kcal	E: 4305.71 KJ	E: 1234.4 kcal	E: 5163.17 KJ
	Zsír: 38.39 g	Tel.zsír.: 2.8 g	Zsír: 69.36 g	Tel.zsír.: 2.62 g	Zsír: 31.51 g	Tel.zsír.: 1.42 g	Zsír: 34.79 g	Tel.zsír.: 0.78 g	Zsír: 66.39 g	Tel.zsír.: 6.7 g	Zsír: 51.71 g	Tel.zsír.: 2.39 g	Zsír: 88.3 g	Tel.zsír.: 24.02 g
	Feh.: 30.14 g	CH: 107.48 g	Feh.: 46.3 g	CH: 75.36 g	Feh.: 29.47 g	CH: 96.5 g	Feh.: 33.18 g	CH: 107.94 g	Feh.: 23.82 g	CH: 99.17 g	Feh.: 35.05 g	CH: 121.05 g	Feh.: 34.61 g	CH: 74.88 g
	Cuk: 0 g	Só: 7.18 g	Cuk: 0 g	Só: 5.02 g	Cuk: 16.99 g	Só: 5.59 g	Cuk: 17.98 g	Só: 5.2 g	Cuk: 1 g	Só: 3.55 g	Cuk: 1 g	Só: 4.29 g	Cuk: 5 g	Só: 8.66 g
	Ca: 158.38 mg	Ca: 0 mg	Ca: 57.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 72.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 129.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 52.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 137.58 mg	Ca: 0 mg	Ca: 81.42 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 6.19 mg	Cuk.: 11.26 g	Vas: 0.67 mg	Cuk.: 0.42 g	Vas: 4.05 mg	Cuk.: 23.59 g	Vas: 3.66 mg	Cuk.: 30.79 g	Vas: 2.25 mg	Cuk.: 11.32 g	Vas: 1.69 mg	Cuk.: 8.97 g	Vas: 1.86 mg	Cuk.: 11.8 g
<b>Uzsonna</b>														
<b>Vacsora</b>	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Őszibarack Kompót[1,3,6,7,10]		Paradicsom, Parasztkolbász[1,6,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Mátrai saláta [3,7,10]		Hot-dog leveles tésztában[1,7,10]		Mákos guba vaníliásodóval[1,3,7]		Padlizsánkrém [3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.03 kg[1,3,7]		uborka, felvágott fokhagymás 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 208.16 kcal	E: 870.93 KJ	E: 286.32 kcal	E: 1197.96 KJ	E: 213.92 kcal	E: 895.04 KJ	E: 742.53 kcal	E: 3106.74 KJ	E: 357.86 kcal	E: 1497.3 KJ	E: 124.96 kcal	E: 522.83 KJ	E: 161.9 kcal	E: 677.41 KJ
	Zsír: 9.2 g	Tel.zsír.: 1.03 g	Zsír: 10.27 g	Tel.zsír.: 3.44 g	Zsír: 21.26 g	Tel.zsír.: 3.82 g	Zsír: 50.72 g	Tel.zsír.: 25.25 g	Zsír: 10.64 g	Tel.zsír.: 3.63 g	Zsír: 4.97 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 0.52 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 0.77 g	CH: 29.47 g	Feh.: 12.8 g	CH: 35.39 g	Feh.: 2.84 g	CH: 2.45 g	Feh.: 26.26 g	CH: 41.32 g	Feh.: 10.91 g	CH: 54.24 g	Feh.: 3.19 g	CH: 16.73 g	Feh.: 6.4 g	CH: 32.78 g
	Cuk: 19.98 g	Só: 0.01 g	Cuk: 0 g	Só: 2.43 g	Cuk: 0 g	Só: 1.31 g	Cuk: 2 g	Só: 4.2 g	Cuk: 37.18 g	Só: 0.27 g	Cuk: 0 g	Só: 1.13 g	Cuk: 0 g	Só: 1.22 g
	Ca: 12.79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 56.03 mg	Ca: 48 mg	Ca: 220.36 mg	Ca: 180 mg	Ca: 421.73 mg	Ca: 228 mg	Ca: 9.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 18 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 29.33 g	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 3.2 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 2.27 mg	Cuk.: 5.64 g	Vas: 3.47 mg	Cuk.: 47.78 g	Vas: 0.3 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 0.68 mg	Cuk.: 0.68 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 - Csillagfűrt														
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu														