

Patrona alap étlap
2024-03-18 - 2024-03-24

	2024-03-18		2024-03-19		2024-03-20		2024-03-21		2024-03-22		2024-03-23		2024-03-24	
Reggeli	Túrós táska[1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Tea, csirkemell sonka 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tea, Paprika, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Gépsonka, Tea, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 479.1 kcal Zsír: 8.7 g Feh.: 18.6 g Cuk: 24.98 g Ca: 342.15 mg Vas: 0.67 mg	E: 2004.55 KJ Tel.zsír.: 2.44 g CH: 79.38 g Só: 0.4 g Ca: 342 mg Cuk.: 40.88 g	E: 108.77 kcal Zsír: 0.73 g Feh.: 8.19 g Cuk: 9.99 g Ca: 26.3 mg Vas: 0.41 mg	E: 455.09 KJ Tel.zsír.: 0.19 g CH: 17.58 g Só: 0.72 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 175.65 kcal Zsír: 5.05 g Feh.: 0.87 g Cuk: 26.28 g Ca: 16.95 mg Vas: 0.2 mg	E: 734.92 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 31.66 g Só: 0.3 g Ca: 0 mg Cuk.: 31.66 g	E: 97.35 kcal Zsír: 5.14 g Feh.: 0.73 g Cuk: 9.99 g Ca: 9.81 mg Vas: 0.11 mg	E: 407.31 KJ Tel.zsír.: 0.57 g CH: 12.28 g Só: 0.51 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.28 g	E: 143.81 kcal Zsír: 3.83 g Feh.: 9.71 g Cuk: 9.99 g Ca: 63.25 mg Vas: 0.41 mg	E: 601.71 KJ Tel.zsír.: 1.94 g CH: 17.79 g Só: 0.55 g Ca: 40 mg Cuk.: 17.75 g	E: 261.61 kcal Zsír: 3.76 g Feh.: 15.73 g Cuk: 9.99 g Ca: 43.56 mg Vas: 1.92 mg	E: 1094.59 KJ Tel.zsír.: 1.02 g CH: 41.25 g Só: 1.06 g Ca: 0 mg Cuk.: 13.16 g	E: 367.05 kcal Zsír: 13.81 g Feh.: 12.59 g Cuk: 9.99 g Ca: 42.56 mg Vas: 1.27 mg	E: 1535.74 KJ Tel.zsír.: 3.44 g CH: 48.07 g Só: 2.74 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.9 g
Tízórai	Túrós táska[1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Tea, csirkemell sonka 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tea, Paprika, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 479.1 kcal Zsír: 8.7 g Feh.: 18.6 g Cuk: 24.98 g Ca: 342.15 mg Vas: 0.67 mg	E: 2004.55 KJ Tel.zsír.: 2.44 g CH: 79.38 g Só: 0.4 g Ca: 342 mg Cuk.: 40.88 g	E: 108.77 kcal Zsír: 0.73 g Feh.: 8.19 g Cuk: 9.99 g Ca: 26.3 mg Vas: 0.41 mg	E: 455.09 KJ Tel.zsír.: 0.19 g CH: 17.58 g Só: 0.72 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 175.65 kcal Zsír: 5.05 g Feh.: 0.87 g Cuk: 26.28 g Ca: 16.95 mg Vas: 0.2 mg	E: 734.92 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 31.66 g Só: 0.3 g Ca: 0 mg Cuk.: 31.66 g	E: 97.35 kcal Zsír: 5.14 g Feh.: 0.73 g Cuk: 9.99 g Ca: 9.81 mg Vas: 0.11 mg	E: 407.31 KJ Tel.zsír.: 0.57 g CH: 12.28 g Só: 0.51 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.28 g	E: 143.81 kcal Zsír: 3.83 g Feh.: 9.71 g Cuk: 9.99 g Ca: 63.25 mg Vas: 0.41 mg	E: 601.71 KJ Tel.zsír.: 1.94 g CH: 17.79 g Só: 0.55 g Ca: 40 mg Cuk.: 17.75 g				
Ebéd	Fejlett bableves[1,9], Banán, Kalocsai spagetti[1,7]		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10], Tökfőzelék[1]		Zellerkrémleves kenyérkockával[1,3,7,8,9], Csirkerizottó reszelt sajttal [1,7], csalamádé		Burgonyagombóc leves[1,3], Temesvári sertésragút[1], Tarhonya köret [1]		Zöldsgőleves csigatészával[1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Zöldsgőses zselet, brokkolis[1,3,9,10]		Francia hagymaleves [1,7,8], Reszelt (pirított) csirkemáj[1,6], Burgonyapüré[7], Csemege uborka		Orjaleves[8,9], Töltött dagadó[1], Párolt rizs (jázmin)[1], Sütemény, savanyúság vegyes	
	E: 1048.46 kcal Zsír: 32.42 g Feh.: 43.49 g Cuk: 5.99 g Ca: 209.94 mg Vas: 6.64 mg	E: 4306.42 KJ Tel.zsír.: 3.57 g CH: 141.8 g Só: 5.99 g Ca: 78 mg Cuk.: 51.97 g	E: 784.23 kcal Zsír: 47.98 g Feh.: 24.18 g Cuk: 0 g Ca: 86.04 mg Vas: 1.94 mg	E: 3281.21 KJ Tel.zsír.: 2.51 g CH: 57.75 g Só: 5.31 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.21 g	E: 799.95 kcal Zsír: 23.73 g Feh.: 46.77 g Cuk: 5 g Ca: 258.37 mg Vas: 2.85 mg	E: 3346.99 KJ Tel.zsír.: 8.31 g CH: 98.18 g Só: 7.4 g Ca: 133.8 mg Cuk.: 15.95 g	E: 734.47 kcal Zsír: 35.01 g Feh.: 32.51 g Cuk: 0 g Ca: 70.41 mg Vas: 3.61 mg	E: 3002.72 KJ Tel.zsír.: 3.38 g CH: 70 g Só: 4.7 g Ca: 0 mg Cuk.: 7.08 g	E: 505.72 kcal Zsír: 15.99 g Feh.: 10.77 g Cuk: 9.99 g Ca: 144.14 mg Vas: 2.54 mg	E: 2100.13 KJ Tel.zsír.: 1.83 g CH: 77.39 g Só: 4.26 g Ca: 0 mg Cuk.: 51.61 g	E: 649.57 kcal Zsír: 28.75 g Feh.: 35.22 g Cuk: 0 g Ca: 366.6 mg Vas: 8.97 mg	E: 2717.81 KJ Tel.zsír.: 11.02 g CH: 61.45 g Só: 7.55 g Ca: 271.2 mg Cuk.: 11.14 g	E: 870.3 kcal Zsír: 57.06 g Feh.: 18.04 g Cuk: 0 g Ca: 59.09 mg Vas: 2.15 mg	E: 3639.77 KJ Tel.zsír.: 14.46 g CH: 70.21 g Só: 5.53 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.75 g
Uzsonna	Paprika, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Kifli korpás[1], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Póréhagyma, Tepertőkrém [10], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Magos zsemle[1,3,7,11], uborka, sajt, macskó 1 db/18g[7]		Lekváros táska 1 110g/db[1,3,6,7]					
	E: 0 kcal Zsír: 0 g Feh.: 0 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 0 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 0 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 269.75 kcal Zsír: 2.12 g Feh.: 8.99 g Cuk: 0 g Ca: 12.74 mg Vas: 0.78 mg	E: 1128.64 KJ Tel.zsír.: 1.12 g CH: 45.22 g Só: 0.63 g Ca: 0 mg Cuk.: 18.08 g	E: 157.81 kcal Zsír: 0.95 g Feh.: 6.37 g Cuk: 0 g Ca: 47.14 mg Vas: 1.57 mg	E: 660.26 KJ Tel.zsír.: 0.04 g CH: 30.73 g Só: 1.12 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.62 g	E: 380.35 kcal Zsír: 15.37 g Feh.: 15.25 g Cuk: 0 g Ca: 182.13 mg Vas: 2.3 mg	E: 1591.37 KJ Tel.zsír.: 1.05 g CH: 44.81 g Só: 1.06 g Ca: 84.42 mg Cuk.: 1.06 g	E: 451.05 kcal Zsír: 17.84 g Feh.: 5.82 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 1887.22 KJ Tel.zsír.: 7.61 g CH: 65.77 g Só: 2.75 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sült csirkecomb, Tzatziki saláta[7]		Melegszendvics[1,3,7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 100g 1 100g/db		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom		Parasztkolbász[1,6,10], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Zöldsgősek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 890.95 kcal Zsír: 70.03 g Feh.: 49.83 g Cuk: 0 g Ca: 297.06 mg Vas: 1.24 mg	E: 3727.72 KJ Tel.zsír.: 5.99 g CH: 57.26 g Só: 2.61 g Ca: 240 mg Cuk.: 11.4 g	E: 464.53 kcal Zsír: 20.44 g Feh.: 15.61 g Cuk: 0 g Ca: 145.82 mg Vas: 1.11 mg	E: 1943.59 KJ Tel.zsír.: 7.38 g CH: 54.1 g Só: 2.8 g Ca: 120 mg Cuk.: 0.4 g	E: 455.22 kcal Zsír: 22.26 g Feh.: 22.17 g Cuk: 5.4 g Ca: 65.55 mg Vas: 3.31 mg	E: 1904.66 KJ Tel.zsír.: 6.63 g CH: 40.9 g Só: 5.02 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.26 g	E: 458.56 kcal Zsír: 8.08 g Feh.: 18.56 g Cuk: 2 g Ca: 240.53 mg Vas: 4.37 mg	E: 1918.6 KJ Tel.zsír.: 3.45 g CH: 75.98 g Só: 0.47 g Ca: 180 mg Cuk.: 13.27 g	E: 427.65 kcal Zsír: 10.55 g Feh.: 13.82 g Cuk: 0 g Ca: 69.4 mg Vas: 1.18 mg	E: 1789.29 KJ Tel.zsír.: 1.3 g CH: 68.99 g Só: 3.95 g Ca: 34.2 mg Cuk.: 4.79 g	E: 264.69 kcal Zsír: 10.45 g Feh.: 12.22 g Cuk: 0 g Ca: 53.69 mg Vas: 2.11 mg	E: 1107.46 KJ Tel.zsír.: 3.45 g CH: 30.11 g Só: 1.79 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.09 g	E: 533.74 kcal Zsír: 20.39 g Feh.: 23.75 g Cuk: 0 g Ca: 222.9 mg Vas: 1.73 mg	E: 2233.18 KJ Tel.zsír.: 5.38 g CH: 59.83 g Só: 2.78 g Ca: 180 mg Cuk.: 5.43 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktétél 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 - Puhatestűk, 14 - Csillagfűrt