

Patrona alap étlap

2024-09-23 - 2024-09-29

	2024-09-23		2024-09-24		2024-09-25		2024-09-26		2024-09-27		2024-09-28		2024-09-29	
Reggeli	Tea, Tej 1,5% [7], MEGGYES TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3,7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.306 kg [1,11]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Nutella[1,5,6,7,8], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Párizs[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Majonézés tojássaláta[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, ementáli 0.03 kg[7]		Tojásrántotta cukkinis, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 1999.95 kcal Zsír: 90.5 g Feh.: 37.61 g Cuk: 13.95 g Ca: 260.61 mg Vas: 0.55 mg	E: 8367.8 KJ Tel.zsír.: 38.64 g CH: 254.89 g Só: 13.81 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 23.94 g	E: 405.87 kcal Zsír: 19.31 g Feh.: 47.26 g Cuk: 30.31 g Ca: 271.81 mg Vas: 0.71 mg	E: 1698.17 KJ Tel.zsír.: 2.39 g CH: 139.44 g Só: 4.3 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 40.3 g	E: 528.15 kcal Zsír: 10.45 g Feh.: 19.51 g Cuk: 15.35 g Ca: 304.61 mg Vas: 2.05 mg	E: 2209.78 KJ Tel.zsír.: 3.9 g CH: 88.84 g Só: 2.56 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 34.94 g	E: 366.61 kcal Zsír: 19.71 g Feh.: 22.48 g Cuk: 19.76 g Ca: 284.65 mg Vas: 1.51 mg	E: 1533.89 KJ Tel.zsír.: 3.16 g CH: 49.29 g Só: 2.28 g Ca: 251.64 mg Cuk.: 29.75 g	E: 503.48 kcal Zsír: 24.58 g Feh.: 20.1 g Cuk: 17.13 g Ca: 280.56 mg Vas: 1.19 mg	E: 2106.58 KJ Tel.zsír.: 4.19 g CH: 75.47 g Só: 1.86 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 27.12 g	E: 318.65 kcal Zsír: 17.17 g Feh.: 16.57 g Cuk: 14.43 g Ca: 501.45 mg Vas: 0.72 mg	E: 1333.23 KJ Tel.zsír.: 8.56 g CH: 24.42 g Só: 1.18 g Ca: 491.64 mg Cuk.: 24.42 g	E: 407.74 kcal Zsír: 11.17 g Feh.: 15.45 g Cuk: 19.21 g Ca: 293.53 mg Vas: 1.55 mg	E: 1705.99 KJ Tel.zsír.: 2.62 g CH: 61.3 g Só: 2.52 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 29.2 g
Tízórai	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g
Ebéd	Gulyásleves [1,3,6,7,10], Alma, Sajtos makaróni[1,7]		Burgonyagombóc leves[1,3], Sült baromfi virsli, Zöldbabfőzelék[1]		Zöldségleves csigatészta[1,3,9], Paradicsomos húsgombóc[1,9], főtt burgonya		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Natúr csirkemell[1], Párolt bulgur[1], Céklasaláta		Lencseleves[1,10], Túrós tészta[1,7]		Rántott leves[1,3,7,10], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1], Gödöllői töltött csirkecomb[1,3,6,7], Burgonyapüré [7], uborka csemege 0.01 kg	
	E: 802.44 kcal Zsír: 28.01 g Feh.: 37.52 g Cuk: 11.06 g Ca: 245.4 mg Vas: 4.15 mg	E: 3277.07 KJ Tel.zsír.: 7.11 g CH: 96 g Só: 4.68 g Ca: 180 mg Cuk.: 11.06 g	E: 579.95 kcal Zsír: 37.92 g Feh.: 23.65 g Cuk: 10.2 g Ca: 97.56 mg Vas: 3.61 mg	E: 2426.52 KJ Tel.zsír.: 6.43 g CH: 34.22 g Só: 5.38 g Ca: 0 mg Cuk.: 10.2 g	E: 926.6 kcal Zsír: 41.32 g Feh.: 25.82 g Cuk: 5.86 g Ca: 94.56 mg Vas: 4.2 mg	E: 3861.09 KJ Tel.zsír.: 2.36 g CH: 112.17 g Só: 4.29 g Ca: 0 mg Cuk.: 16.85 g	E: 630.71 kcal Zsír: 17.89 g Feh.: 36.64 g Cuk: 6.41 g Ca: 74.95 mg Vas: 3.26 mg	E: 2638.9 KJ Tel.zsír.: 2.01 g CH: 83.51 g Só: 3.52 g Ca: 0 mg Cuk.: 17.4 g	E: 627.28 kcal Zsír: 16.7 g Feh.: 29.59 g Cuk: 2.56 g Ca: 91.27 mg Vas: 3.55 mg	E: 2601.1 KJ Tel.zsír.: 3.15 g CH: 88.65 g Só: 1.99 g Ca: 40 mg Cuk.: 3.05 g	E: 510.22 kcal Zsír: 32.38 g Feh.: 22.19 g Cuk: 0.66 g Ca: 31.89 mg Vas: 1.23 mg	E: 2134.74 KJ Tel.zsír.: 3.29 g CH: 30.33 g Só: 2.51 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.66 g	E: 1143.64 kcal Zsír: 66.21 g Feh.: 67.19 g Cuk: 6.04 g Ca: 192.1 mg Vas: 4.88 mg	E: 4781.63 KJ Tel.zsír.: 9.48 g CH: 93.68 g Só: 4.99 g Ca: 91.2 mg Cuk.: 6.04 g
Uzsonna	Diákcseszege szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Kenőmájás[6,7], uborka		uborka, Trappista sajt[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Kifli szajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 100g/db[1,3,7]				Sütemény	
	E: 209.64 kcal Zsír: 18.4 g Feh.: 14.42 g Cuk: 2.61 g Ca: 0.84 mg Vas: 0 mg	E: 877.12 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 22.35 g Só: 0.95 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 2.61 g	E: 469.8 kcal Zsír: 19.68 g Feh.: 18.35 g Cuk: 0.68 g Ca: 31.05 mg Vas: 2.3 mg	E: 1965.66 KJ Tel.zsír.: 8.18 g CH: 54.33 g Só: 3.41 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.68 g	E: 345.74 kcal Zsír: 26.71 g Feh.: 27.31 g Cuk: 4.41 g Ca: 426.84 mg Vas: 0.9 mg	E: 1446.58 KJ Tel.zsír.: 13.83 g CH: 23.85 g Só: 2.66 g Ca: 420.84 mg Cuk.: 4.41 g	E: 435.75 kcal Zsír: 7.28 g Feh.: 16.62 g Cuk: 18.05 g Ca: 131.1 mg Vas: 0.97 mg	E: 1823.18 KJ Tel.zsír.: 4.44 g CH: 67.22 g Só: 1.74 g Ca: 0 mg Cuk.: 18.05 g	E: 310.71 kcal Zsír: 7.6 g Feh.: 7.1 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 1300 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 57.2 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g			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
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Kevert saláta		Kenőmájás[6,7], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Bundás alma[1,7], sajt, trappista 0.03 kg[7]		Lilahagyma, Tepertőkrém [10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 134.74 kcal Zsír: 9.21 g Feh.: 1.48 g Cuk: 10.09 g Ca: 33.59 mg Vas: 0.39 mg	E: 563.76 KJ Tel.zsír.: 1.06 g CH: 10.09 g Só: 0.54 g Ca: 0 mg Cuk.: 10.09 g	E: 390.84 kcal Zsír: 19.68 g Feh.: 15.79 g Cuk: 4.95 g Ca: 39.95 mg Vas: 2.41 mg	E: 1635.29 KJ Tel.zsír.: 8.2 g CH: 37.2 g Só: 2.62 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.95 g	E: 421.3 kcal Zsír: 4.88 g Feh.: 15.38 g Cuk: 16.36 g Ca: 337.23 mg Vas: 1.24 mg	E: 1762.72 KJ Tel.zsír.: 2.33 g CH: 78.44 g Só: 0.79 g Ca: 31.2 mg Cuk.: 35.9 g	E: 412.15 kcal Zsír: 19.2 g Feh.: 31.04 g Cuk: 4.41 g Ca: 145.6 mg Vas: 2.66 mg	E: 1724.42 KJ Tel.zsír.: 7.03 g CH: 25.82 g Só: 2.74 g Ca: 54 mg Cuk.: 4.41 g	E: 441.59 kcal Zsír: 19.08 g Feh.: 14.49 g Cuk: 12.57 g Ca: 245.01 mg Vas: 1.18 mg	E: 1847.64 KJ Tel.zsír.: 6.63 g CH: 50.48 g Só: 1.57 g Ca: 214.2 mg Cuk.: 21.57 g	E: 56.69 kcal Zsír: 2.27 g Feh.: 8.14 g Cuk: 6.44 g Ca: 15.45 mg Vas: 0.26 mg	E: 237.2 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 26.05 g Só: 1.22 g Ca: 0 mg Cuk.: 6.44 g	E: 189.18 kcal Zsír: 8.2 g Feh.: 22.68 g Cuk: 7.56 g Ca: 34.32 mg Vas: 0.91 mg	E: 791.53 KJ Tel.zsír.: 1.67 g CH: 31.2 g Só: 2.36 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 7.56 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráklék 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 - Csillagfűrt