

Patrona alap étlap														
2024-09-09 - 2024-09-15														
	2024-09-09		2024-09-10		2024-09-11		2024-09-12		2024-09-13		2024-09-14		2024-09-15	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Tea, tej 1,5% 1 10.02 l		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Póréhagymás vajkrém[7], Tea, Tej 1,5% [7]		Csoki golyó[1], Tea, Tej 1,5% [7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], margarin ewa 0.02 kg		citrom, Tonhalkrém[3,4,10], Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Kenőmájás[6,7], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 455.25 kcal	E: 1904.76 KJ	E: 496.35 kcal	E: 2076.73 KJ	E: 277.75 kcal	E: 1162.09 KJ	E: 650.47 kcal	E: 2721.57 KJ	E: 357.27 kcal	E: 1494.82 KJ	E: 415.71 kcal	E: 1739.32 KJ	E: 456.23 kcal	E: 1908.87 KJ
	Zsír: 10.67 g	Tel.zsír: 4.33 g	Zsír: 11.95 g	Tel.zsír: 6.93 g	Zsír: 7.65 g	Tel.zsír: 1.79 g	Zsír: 24.71 g	Tel.zsír: 8.89 g	Zsír: 22.28 g	Tel.zsír: 3.9 g	Zsír: 24.54 g	Tel.zsír: 10 g	Zsír: 16.95 g	Tel.zsír: 5.2 g
	Feh.: 12.52 g	CH: 77.14 g	Feh.: 18.65 g	CH: 78.5 g	Feh.: 10.01 g	CH: 42.24 g	Feh.: 25.88 g	CH: 80.82 g	Feh.: 17.85 g	CH: 46.54 g	Feh.: 24.46 g	CH: 49.31 g	Feh.: 19.27 g	CH: 56.53 g
	Cuk: 2.93 g	Só: 1.06 g	Cuk: 13.95 g	Só: 2.59 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 17.18 g	Só: 4.71 g	Cuk: 16.94 g	Só: 1.06 g	Cuk: 19.73 g	Só: 2.38 g	Cuk: 14.37 g	Só: 3.02 g
	Ca: 39.72 mg	Ca: 0 mg	Ca: 280.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 296.65 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 270.2 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 276.86 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 282.16 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.21 mg	Cuk.: 19.91 g	Vas: 1.35 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 5.89 mg	Cuk.: 30.24 g	Vas: 2.51 mg	Cuk.: 27.17 g	Vas: 0.73 mg	Cuk.: 26.93 g	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 1.55 mg	Cuk.: 24.36 g
Tízórai	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ
	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír: 0 g
	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g
	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g
	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g
Ebéd	Palócleves[1,3,6,7,10], Alma, Mogyorókrémes gombóc [1,5,6,7,8]		Gombaleves magyaros, tésztával[1,9], Sült csirkecomb, Tökfőzelék[1]		Reszeltészta - leves[1,3,9], Paprikás burgonya kolbásszal, savanyúság vegyes		Köménymagleves[1,3,7,10], Hentestokány sertésből[10], Tarhonya köret [1]		Tarhonyaleves[1], Spenót főzelék[1,7], Főtt tojás[3]		Karfiolekrémleves [8], Sült csirkecomb, Sült csirkeszárm[1,6], Pírtott burgonya, savanyúság vegyes		Húsleves (csirke), tésztával[1,9], Vasi pecsenye [1,7], Burgonyapüré [7], csalamádé	
	E: 451.56 kcal	E: 1889.31 KJ	E: 1036.49 kcal	E: 4326.63 KJ	E: 707.32 kcal	E: 2959.42 KJ	E: 609.92 kcal	E: 2481.63 KJ	E: 319.88 kcal	E: 1328.32 KJ	E: 1420.08 kcal	E: 5941.62 KJ	E: 1011.03 kcal	E: 4221.89 KJ
	Zsír: 16.13 g	Tel.zsír: 1.28 g	Zsír: 70.82 g	Tel.zsír: 2.8 g	Zsír: 30.11 g	Tel.zsír: 6.65 g	Zsír: 22.58 g	Tel.zsír: 4.38 g	Zsír: 13.42 g	Tel.zsír: 2.89 g	Zsír: 94.02 g	Tel.zsír: 10.1 g	Zsír: 50.75 g	Tel.zsír: 6.11 g
	Feh.: 15.7 g	CH: 57.53 g	Feh.: 52.31 g	CH: 86.39 g	Feh.: 19.66 g	CH: 87.49 g	Feh.: 37.9 g	CH: 62.72 g	Feh.: 11 g	CH: 37.84 g	Feh.: 73.33 g	CH: 111.46 g	Feh.: 46.99 g	CH: 83.61 g
	Cuk: 12.91 g	Só: 2.35 g	Cuk: 15.44 g	Só: 5.23 g	Cuk: 7.48 g	Só: 4.75 g	Cuk: 4.91 g	Só: 4.32 g	Cuk: 7.7 g	Só: 2.96 g	Cuk: 4.68 g	Só: 7.21 g	Cuk: 12.58 g	Só: 7.79 g
	Ca: 63.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120.08 mg	Ca: 0 mg	Ca: 101.91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 260.07 mg	Ca: 114 mg	Ca: 117.19 mg	Ca: 0 mg	Ca: 261.4 mg	Ca: 159.6 mg
	Vas: 1.74 mg	Cuk.: 32.91 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 15.44 g	Vas: 3.48 mg	Cuk.: 7.48 g	Vas: 3.55 mg	Cuk.: 4.91 g	Vas: 4.85 mg	Cuk.: 7.7 g	Vas: 3.12 mg	Cuk.: 5.68 g	Vas: 447.23 mg	Cuk.: 17.58 g
Uzsonna	uborka, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 60g/db [1,11], margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Paradicsom, Tepertőkrém [10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		korpás zsemle[1,3,7], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Kakaós csiga[1,3,7]		nápoly 0.04 db/ 500gr		Sütemény	
	E: 85.34 kcal	E: 357.07 KJ	E: 158.27 kcal	E: 662.19 KJ	E: 58.37 kcal	E: 244.23 KJ	E: 395.75 kcal	E: 1655.82 KJ	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ	E: 105.4 kcal	E: 440.99 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 7.04 g	Tel.zsír: 1.33 g	Zsír: 13.46 g	Tel.zsír: 6.69 g	Zsír: 2.39 g	Tel.zsír: 0.03 g	Zsír: 2.87 g	Tel.zsír: 1.2 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 4.9 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír: 0 g
	Feh.: 7.92 g	CH: 22.73 g	Feh.: 8.78 g	CH: 1.83 g	Feh.: 8.46 g	CH: 25.93 g	Feh.: 14.24 g	CH: 69.69 g	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g	Feh.: 1.35 g	CH: 13.26 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.29 g	Só: 0.96 g	Cuk: 0.66 g	Só: 1.03 g	Cuk: 6.32 g	Só: 1.23 g	Cuk: 18.4 g	Só: 1.26 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 180.84 mg	Ca: 180.84 mg	Ca: 14.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.48 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 3.29 g	Vas: 0.3 mg	Cuk.: 0.66 g	Vas: 0.22 mg	Cuk.: 6.32 g	Vas: 1.5 mg	Cuk.: 18.4 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Cézár saláta[1,7]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 50g 1 db/ 500gr[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], uborka, Reszelt sajt [7]		Csirkemell sajt mártással[1,7,8], Párolt rizs [1]		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tejberizs erdei gyümölcsöntettel[7]		Szalámi csemege , Margarin, Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]	
	E: 220.39 kcal	E: 922.13 KJ	E: 968.23 kcal	E: 4051.1 KJ	E: 471.23 kcal	E: 1860.35 KJ	E: 469.69 kcal	E: 1965.17 KJ	E: 127.7 kcal	E: 534.3 KJ	E: 483.44 kcal	E: 2022.71 KJ	E: 578.89 kcal	E: 2422.09 KJ
	Zsír: 3.15 g	Tel.zsír: 1.26 g	Zsír: 12.01 g	Tel.zsír: 4.23 g	Zsír: 14.75 g	Tel.zsír: 3.57 g	Zsír: 29.12 g	Tel.zsír: 9.84 g	Zsír: 5.78 g	Tel.zsír: 1.93 g	Zsír: 4.2 g	Tel.zsír: 2.28 g	Zsír: 26.04 g	Tel.zsír: 7.93 g
	Feh.: 30.74 g	CH: 11.58 g	Feh.: 38 g	CH: 173.18 g	Feh.: 17.3 g	CH: 66.91 g	Feh.: 35.71 g	CH: 15.3 g	Feh.: 16.48 g	CH: 27.53 g	Feh.: 13.8 g	CH: 94.78 g	Feh.: 18.32 g	CH: 66.96 g
	Cuk: 5.38 g	Só: 0.8 g	Cuk: 16.88 g	Só: 0.5 g	Cuk: 2.71 g	Só: 4.14 g	Cuk: 7.01 g	Só: 2.21 g	Cuk: 8.05 g	Só: 1.21 g	Cuk: 14.84 g	Só: 0.76 g	Cuk: 7.28 g	Só: 1.53 g
	Ca: 123.5 mg	Ca: 60 mg	Ca: 307.56 mg	Ca: 180 mg	Ca: 167.6 mg	Ca: 137.6 mg	Ca: 268.84 mg	Ca: 259.2 mg	Ca: 53.44 mg	Ca: 40 mg	Ca: 319.39 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 59.38 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 10.03 mg	Cuk.: 172.63 g	Vas: 1.26 mg	Cuk.: 2.71 g	Vas: 1.16 mg	Cuk.: 7.01 g	Vas: 0.3 mg	Cuk.: 8.05 g	Vas: 0.65 mg	Cuk.: 46.81 g	Vas: 3.49 mg	Cuk.: 17.27 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 - Puhatestőek, 14 - Csillagfűrt														
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu														