

Patrona alap étlap

2024-09-02 - 2024-09-08

	2024-09-02		2024-09-03		2024-09-04		2024-09-05		2024-09-06		2024-09-07		2024-09-08	
Reggeli	Briós(1,3,7), Tea, tej 1,5% 1 10.02 l		Kenőmájás(6,7), Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Mézes kenyér(1,3,7), Tea, Tej 1,5% [7]		Kenyér Erzsébet fehér(1,3,7), Paradicsom, Párizsi(6), Tea, Tej 1,5% [7], margarin ewa 0.02 kg		Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, Tejfélos túró(7), kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg [1,3,7], tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 253.75 kcal	E: 1061.69 KJ	E: 415.71 kcal	E: 1739.32 KJ	E: 661.35 kcal	E: 2767.09 KJ	E: 592.47 kcal	E: 2478.9 KJ	E: 252.41 kcal	E: 1056.07 KJ	E: 561.15 kcal	E: 2347.87 KJ	E: 280.5 kcal	E: 1173.61 KJ
	Zsír: 4.88 g	Tel.zsír: 1.95 g	Zsír: 24.54 g	Tel.zsír: 10 g	Zsír: 15.67 g	Tel.zsír: 7.85 g	Zsír: 18.41 g	Tel.zsír: 3.16 g	Zsír: 8.35 g	Tel.zsír: 3.31 g	Zsír: 28.93 g	Tel.zsír: 11 g	Zsír: 12.71 g	Tel.zsír: 2.62 g
	Feh.: 6.03 g	CH: 46.46 g	Feh.: 24.46 g	CH: 49.31 g	Feh.: 23.87 g	CH: 106.65 g	Feh.: 24.98 g	CH: 80.77 g	Feh.: 22.19 g	CH: 47.44 g	Feh.: 18.24 g	CH: 56.72 g	Feh.: 16.65 g	CH: 50.16 g
	Cuk: 2.58 g	Só: 0.49 g	Cuk: 19.73 g	Só: 2.38 g	Cuk: 16.47 g	Só: 3.36 g	Cuk: 17.18 g	Só: 3.62 g	Cuk: 18.01 g	Só: 1.21 g	Cuk: 14.63 g	Só: 1.54 g	Cuk: 20.73 g	Só: 1.99 g
	Ca: 23.3 mg	Ca: 0 mg	Ca: 276.86 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 300.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 304.65 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 292.61 mg	Ca: 282.8 mg	Ca: 278.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 275.53 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.62 mg	Cuk: 20.71 g	Vas: 2.01 mg	Cuk: 29.72 g	Vas: 1.97 mg	Cuk: 26.46 g	Vas: 2.31 mg	Cuk: 27.17 g	Vas: 0.63 mg	Cuk: 28 g	Vas: 1.23 mg	Cuk: 24.62 g	Vas: 0.77 mg	Cuk: 30.72 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	Bableves sertés hússal[1,3,6,7,9,10], Alma, Mákos tészta		Tojásleves[1,3,7,10], Mexikói pulykatokány[1], Párolt rizs [1]		Brokkolirémleves pirított napraforgómaggal [1,3,6,7,8,10], Olaszos csirkemell[7], Párolt bulgur[1]		Zöldségleves daragaluskával[1,7,9], Burgonyafőzelék[1], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) [1,3,4], Kukoricás rizs[1], Tartármártás[3,10]		Sült kolbász[10], Zöldborsóleves [1,9,10], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], tört burgonya, hagymás, Hurka véres/májás 0.05 kg[1,10]		Húsleves (sertés), cérnamélttel[1,9], Sajtos-tejfélos csirkemell[7], Pretrezelemes burgonya[7], Kovászos uborka	
	E: 970.98 kcal	E: 3982.24 KJ	E: 454.13 kcal	E: 1900.07 KJ	E: 667.08 kcal	E: 2791.08 KJ	E: 859.62 kcal	E: 3595.1 KJ	E: 1110.88 kcal	E: 4647.93 KJ	E: 1041.03 kcal	E: 4355.66 KJ	E: 775.6 kcal	E: 3235.09 KJ
	Zsír: 34.45 g	Tel.zsír: 5.28 g	Zsír: 28.75 g	Tel.zsír: 2.2 g	Zsír: 30.11 g	Tel.zsír: 4.79 g	Zsír: 46.52 g	Tel.zsír: 3.66 g	Zsír: 65.55 g	Tel.zsír: 6.6 g	Zsír: 47.05 g	Tel.zsír: 11.36 g	Zsír: 21.74 g	Tel.zsír: 7.56 g
	Feh.: 39.67 g	CH: 121.43 g	Feh.: 25.68 g	CH: 21.04 g	Feh.: 40.86 g	CH: 61.4 g	Feh.: 26.57 g	CH: 80.17 g	Feh.: 21.35 g	CH: 107.3 g	Feh.: 31.87 g	CH: 118.45 g	Feh.: 51.93 g	CH: 84.88 g
	Cuk: 11.86 g	Só: 3.28 g	Cuk: 4.33 g	Só: 4.32 g	Cuk: 1.73 g	Só: 3.84 g	Cuk: 7.61 g	Só: 5.37 g	Cuk: 1.01 g	Só: 1.7 g	Cuk: 39.02 g	Só: 5.35 g	Cuk: 4.26 g	Só: 10 g
	Ca: 399.46 mg	Ca: 0 mg	Ca: 35.49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 169.5 mg	Ca: 60 mg	Ca: 86.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 11 mg	Ca: 0 mg	Ca: 187.2 mg	Ca: 0 mg	Ca: 236.95 mg	Ca: 120 mg
	Vas: 10.87 mg	Cuk: 26.86 g	Vas: 1110.82 mg	Cuk: 4.33 g	Vas: 3.89 mg	Cuk: 1.73 g	Vas: 2.57 mg	Cuk: 7.91 g	Vas: 0.64 mg	Cuk: 13 g	Vas: 3.44 mg	Cuk: 40.42 g	Vas: 3.67 mg	Cuk: 4.26 g
Uzsonna	Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg, szalámi, paprikás 0.03 kg		Kenyér Erzsébet fehér(1,3,7), uborka, csirkemell sonka 0.01 kg[6], margarin ewa 0.02 kg		Tojáskrém[3,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Joghurt danone, késf 1 70g/db[7], stangli 50g 1 db/50g		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 236.34 kcal	E: 988.84 KJ	E: 324.2 kcal	E: 1356.47 KJ	E: 87.2 kcal	E: 364.85 KJ	E: 130.35 kcal	E: 545.38 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.83 g	Tel.zsír: 6.63 g	Zsír: 5.88 g	Tel.zsír: 1.38 g	Zsír: 7.08 g	Tel.zsír: 0.6 g	Zsír: 1.8 g	Tel.zsír: 0.59 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír: 0 g
	Feh.: 15.05 g	CH: 22.14 g	Feh.: 12.64 g	CH: 54.91 g	Feh.: 7.86 g	CH: 23.15 g	Feh.: 7.25 g	CH: 21.43 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 2.61 g	Só: 2.22 g	Cuk: 0.71 g	Só: 2.53 g	Cuk: 3.32 g	Só: 0.98 g	Cuk: 2.9 g	Só: 0.08 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 28.6 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 5.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.95 mg	Cuk: 2.61 g	Vas: 1.05 mg	Cuk: 0.71 g	Vas: 0.13 mg	Cuk: 3.32 g	Vas: 0.03 mg	Cuk: 7.03 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk: 0 g
Vacsora	Görög saláta [7], csirkemell filé szeletelt 0.02 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Rizsfelfújt lekvárral[1,7]		Főtt baromfi virsl, Ketchup[9,10], Mustár[10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Szardínia[4], Egészen sült burgonya, vajjal[7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Padlizsánkrém [3,10], Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Kenyér Erzsébet fehér(1,3,7), Felvágott csirkemell sonka[6], Margarin, Zöldségek	
	E: 151.45 kcal	E: 633.67 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 559.73 kcal	E: 2341.91 KJ	E: 364.09 kcal	E: 1523.34 KJ	E: 706.45 kcal	E: 2955.79 KJ	E: 113.04 kcal	E: 472.96 KJ	E: 443.94 kcal	E: 1857.46 KJ
	Zsír: 12.36 g	Tel.zsír: 1.11 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír: 6.63 g	Zsír: 7.97 g	Tel.zsír: 2.97 g	Zsír: 20.98 g	Tel.zsír: 4.06 g	Zsír: 24.99 g	Tel.zsír: 9.85 g	Zsír: 7.19 g	Tel.zsír: 0.62 g	Zsír: 10.1 g	Tel.zsír: 2.94 g
	Feh.: 8.7 g	CH: 26.32 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 12.26 g	CH: 109.03 g	Feh.: 25.7 g	CH: 42.94 g	Feh.: 28.28 g	CH: 91.9 g	Feh.: 9.53 g	CH: 27.65 g	Feh.: 25.18 g	CH: 62.69 g
	Cuk: 6.74 g	Só: 0.9 g	Cuk: 8.86 g	Só: 5.02 g	Cuk: 13.33 g	Só: 0.86 g	Cuk: 12.83 g	Só: 4.1 g	Cuk: 0.06 g	Só: 2.02 g	Cuk: 8.09 g	Só: 1.23 g	Cuk: 4.99 g	Só: 3.63 g
	Ca: 19.33 mg	Ca: 0 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 237.86 mg	Ca: 228 mg	Ca: 76.3 mg	Ca: 0 mg	Ca: 242.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.16 mg	Ca: 0 mg	Ca: 54.75 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.41 mg	Cuk: 6.74 g	Vas: 3.31 mg	Cuk: 14.26 g	Vas: 1.15 mg	Cuk: 54 g	Vas: 3.37 mg	Cuk: 17.03 g	Vas: 3.29 mg	Cuk: 0.06 g	Vas: 0.69 mg	Cuk: 8.09 g	Vas: 1.72 mg	Cuk: 4.99 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 - Szézámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűt