

Patrona alap étlap
2024-10-21 - 2024-10-27

	2024-10-21	2024-10-22	2024-10-23	2024-10-24	2024-10-25	2024-10-26	2024-10-27							
Reggeli	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]	Majonézes virslihaláta[1,3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], sajt, macskó 1 db/18g[7]	Lekváros kenyér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]	Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], tepertő 0.03 kg	Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]							
	E: 627.95 kcal Zsír: 33.12 g Feh.: 15.42 g Cuk: 16.03 g Ca: 260.61 mg Vas: 0.55 mg	E: 2627.35 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 66.69 g Só: 0.31 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 40.85 g	E: 473.33 kcal Zsír: 30.88 g Feh.: 26.08 g CH: 47.78 g Só: 3.22 g Ca: 283.78 mg Vas: 1.87 mg	E: 1980.4 KJ Tel.zsír.: 9.12 g CH: 47.78 g Só: 3.22 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 28.18 g	E: 228.73 kcal Zsír: 7.49 g Feh.: 18.56 g CH: 47.04 g Só: 1.16 g Ca: 345.03 mg Vas: 0.58 mg	E: 957.01 KJ Tel.zsír.: 2.84 g Feh.: 8.35 g CH: 43.32 g Só: 0.59 g Ca: 267.75 mg Cuk.: 43.32 g	E: 282.35 kcal Zsír: 8.35 g Feh.: 8.35 g CH: 43.32 g Só: 0.59 g Ca: 277.35 mg Vas: 0.84 mg	E: 1181.35 KJ Tel.zsír.: 3.12 g Feh.: 16.87 g CH: 50.29 g Só: 1.31 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 30.46 g	E: 263.67 kcal Zsír: 10.69 g Feh.: 16.87 g CH: 50.29 g Só: 1.31 g Ca: 277.35 mg Vas: 0.84 mg	E: 1103.2 KJ Tel.zsír.: 2.42 g Feh.: 18.06 g CH: 53.96 g Só: 0.9 g Ca: 304.7 mg Cuk.: 26.03 g	E: 552.34 kcal Zsír: 29.23 g Feh.: 18.06 g CH: 53.96 g Só: 0.9 g Ca: 304.7 mg Cuk.: 26.03 g	E: 2310.99 KJ Tel.zsír.: 11.05 g Feh.: 14.25 g CH: 55.39 g Só: 1.39 g Ca: 291 mg Vas: 1.96 mg	E: 361.91 kcal Zsír: 9.21 g Feh.: 14.25 g CH: 55.39 g Só: 1.39 g Ca: 291 mg Vas: 1.96 mg	E: 1514.23 KJ Tel.zsír.: 2.41 g Feh.: 14.25 g CH: 55.39 g Só: 1.39 g Ca: 291 mg Vas: 1.96 mg
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
Ébred	Tárkonyos pulykaraguleves[1,7,9,10], Túrós derelye mirelit[1,3,7]	Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Csikóstokány[1], Orsótesztal[1]	Ószi barack krémleves[1,3,6,7,10], Rántott sertészelet[1], Sült hasábburgonya	Köménymagleves kiflikarikával[1,3,7,10], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10]	Brokkoli krémleves árpagyönggyel[1,3,6,7,10], Sajtos halfilé[1,3,4,7], Rizi-bizi[1], Tartármártás[3,10]	Karfiólleves tejfőlével[1], Reszelt (pirított) csirkecombfilé[1,6], főtt burgonya, Csemege uborka	Tyúkhuúsleves cérnametélttel[1,9], Rántott csirkecombfilé[1], Petrezselymes burgonya[7], savanyúság vegyes							
	E: 539.96 kcal Zsír: 12.71 g Feh.: 26.01 g Cuk: 0.86 g Ca: 63.78 mg Vas: 2.36 mg	E: 2255.86 KJ Tel.zsír.: 3.69 g CH: 79.64 g Só: 2.38 g Ca: 20 mg Cuk.: 10.86 g	E: 701.2 kcal Zsír: 29.36 g Feh.: 31.72 g CH: 75.65 g Cuk: 5.33 g Vas: 3.81 mg	E: 2853.48 KJ Tel.zsír.: 4.02 g CH: 75.65 g Só: 3.52 g Ca: 71.18 mg Cuk.: 5.33 g	E: 1152.08 kcal Zsír: 63.94 g Feh.: 32.17 g Cuk: 0.54 g Ca: 60.57 mg Vas: 4.15 mg	E: 4820.31 KJ Tel.zsír.: 7.86 g CH: 108.74 g Só: 3.52 g Ca: 10.5 mg Cuk.: 12.53 g	E: 618.15 kcal Zsír: 28.69 g Feh.: 23.5 g Cuk: 36.06 g Ca: 115.97 mg Vas: 2.53 mg	E: 2586.33 KJ Tel.zsír.: 2.49 g CH: 63.6 g Só: 5.7 g Ca: 103.38 mg Vas: 2.41 mg	E: 876.7 kcal Zsír: 61.52 g Feh.: 24.35 g Cuk: 4.31 g Ca: 103.38 mg Vas: 2.41 mg	E: 3668.12 KJ Tel.zsír.: 7.44 g CH: 92.89 g Só: 3.02 g Ca: 10.5 mg Cuk.: 5.31 g	E: 636.35 kcal Zsír: 23.2 g Feh.: 28.21 g Cuk: 9.41 g Ca: 116.79 mg Vas: 8.94 mg	E: 2662.49 KJ Tel.zsír.: 3.35 g CH: 77.58 g Só: 7.85 g Ca: 0 mg Cuk.: 9.41 g	E: 1349.26 kcal Zsír: 69.96 g Feh.: 58.24 g Cuk: 3.02 g Ca: 133.37 mg Vas: 3.9 mg	E: 5633.68 KJ Tel.zsír.: 7.83 g CH: 140.42 g Só: 7.32 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.02 g
Uzsonna	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg	Paprika, sajt, macskó 1 db/18g[7], stangli sajtos 80 g 1 80g/db[1,3,7]	Magos zsemle[1,3,7,11], joghurt szevecske 125g 1 db/125g[7]	Gépsonka, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg	Kakaós csiga[1,3,7]									
	E: 119.4 kcal Zsír: 19.94 g Feh.: 13.92 g Cuk: 3.29 g Ca: 6.84 mg Vas: 0.2 mg	E: 499.57 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 23.03 g Só: 0.96 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 3.29 g	E: 175.08 kcal Zsír: 10.71 g Feh.: 15.75 g Cuk: 0.38 g Ca: 84.42 mg Vas: 0.03 mg	E: 732.54 KJ Tel.zsír.: 1.05 g CH: 13.24 g Só: 0.17 g Ca: 84.42 mg Cuk.: 0.38 g	E: 485.75 kcal Zsír: 14.77 g Feh.: 15.75 g Cuk: 17.75 g Ca: 91.71 mg Vas: 2.12 mg	E: 2032.38 KJ Tel.zsír.: 1.05 g CH: 63.8 g Só: 0.88 g Ca: 10.6 mg Cuk.: 17.75 g	E: 143.28 kcal Zsír: 9.84 g Feh.: 16.56 g Cuk: 2.61 g Ca: 10.6 mg Vas: 0.4 mg	E: 599.47 KJ Tel.zsír.: 2.3 g CH: 22.21 g Só: 1.39 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 2.61 g	E: 216.92 kcal Zsír: 5.29 g Feh.: 4.84 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 907.58 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 38.86 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sült csirkecomb[9,10], Tzatziki saláta[7]	Csirkerizotto reszelt sajttal [1,7]	Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]	Hamburger[1,3,6,7,9,10]	Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paradicsom, sajt, camembert 0.03 kg[7]	Főtt krinolin[6,9,10], Ketchup[9,10], Mustár[10]	Gépsonka, Zöldségek, kenyér Búzavakni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg							
	E: 894.5 kcal Zsír: 70.05 g Feh.: 49.92 g Cuk: 11.4 g Ca: 297.06 mg Vas: 1.24 mg	E: 3742.57 KJ Tel.zsír.: 6 g CH: 57.99 g Só: 2.66 g Ca: 240 mg Cuk.: 11.4 g	E: 575.14 kcal Zsír: 15.8 g Feh.: 39.65 g Cuk: 0.77 g Ca: 127.06 mg Vas: 1.58 mg	E: 2406.41 KJ Tel.zsír.: 4.07 g CH: 67.87 g Só: 2.04 g Ca: 90 mg Cuk.: 0.77 g	E: 388.37 kcal Zsír: 8.41 g Feh.: 26.06 g Cuk: 0.8 g Ca: 172.8 mg Vas: 2.52 mg	E: 1624.94 KJ Tel.zsír.: 3.72 g CH: 51.6 g Só: 2.14 g Ca: 65.55 mg Cuk.: 0.8 g	E: 455.22 kcal Zsír: 22.26 g Feh.: 22.17 g Cuk: 8.86 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: 151.2 mg Cuk.: 14.26 g	E: 393.82 kcal Zsír: 10.98 g Feh.: 16.26 g Cuk: 3.62 g Ca: 120 mg Vas: 1.13 mg	E: 1647.74 KJ Tel.zsír.: 5.81 g CH: 57.12 g Só: 2.74 g Ca: 120 mg Cuk.: 3.62 g	E: 383.01 kcal Zsír: 25.43 g Feh.: 18.05 g Cuk: 11.13 g Ca: 85.02 mg Vas: 3.43 mg	E: 1602.53 KJ Tel.zsír.: 8.26 g CH: 20.04 g Só: 4.47 g Ca: 45.5 mg Cuk.: 15.75 g	E: 294.88 kcal Zsír: 8.58 g Feh.: 16.9 g Cuk: 4.98 g Ca: 45.5 mg Vas: 1.51 mg	E: 1233.79 KJ Tel.zsír.: 2.32 g CH: 37.24 g Só: 1.95 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 4.98 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktélek 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