

Patrona alap étlap
2024-11-11 - 2024-11-17

	2024-11-11		2024-11-12		2024-11-13		2024-11-14		2024-11-15		2024-11-16		2024-11-17	
Reggeli	Briós[1,3,7], Tea, Tejleskávé[7]		Kenőmáj[6,7], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7]		Kalács[1,3,7], Tea, Kakaó habos[7]		Zsemle[1], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 428.43 kcal	E: 1792.55 KJ	E: 504.07 kcal	E: 2109.03 KJ	E: 232.51 kcal	E: 972.84 KJ	E: 501.11 kcal	E: 2096.65 KJ	E: 753.92 kcal	E: 3154.4 KJ	E: 689.77 kcal	E: 2885.99 KJ	E: 414.58 kcal	E: 1734.63 KJ
	Zsír: 8.75 g	Tel.zsír.: 4.01 g	Zsír: 23.01 g	Tel.zsír.: 10.02 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 7.25 g	Tel.zsír.: 2.8 g	Zsír: 20.77 g	Tel.zsír.: 9.92 g	Zsír: 29.27 g	Tel.zsír.: 11.04 g	Zsír: 11.29 g	Tel.zsír.: 2.61 g
	Feh.: 14.73 g	CH: 72.54 g	Feh.: 21.72 g	CH: 52.22 g	Feh.: 7.35 g	CH: 40.07 g	Feh.: 28.05 g	CH: 80.8 g	Feh.: 23.73 g	CH: 117.52 g	Feh.: 22.04 g	CH: 84.14 g	Feh.: 16.19 g	CH: 61.99 g
	Cuk: 15.83 g	Só: 0.83 g	Cuk: 14.15 g	Só: 2.27 g	Cuk: 10.77 g	Só: 0.35 g	Cuk: 17.15 g	Só: 2.79 g	Cuk: 23.18 g	Só: 1.54 g	Cuk: 17.15 g	Só: 1.9 g	Cuk: 19.9 g	Só: 2.54 g
	Ca: 310.18 mg	Ca: 285 mg	Ca: 283.65 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 193.47 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 301.57 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 416.14 mg	Ca: 360 mg	Ca: 292.91 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 299.23 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 43.95 g	Vas: 3.06 mg	Cuk.: 24.14 g	Vas: 0.48 mg	Cuk.: 25.76 g	Vas: 1.91 mg	Cuk.: 27.14 g	Vas: 1.96 mg	Cuk.: 64.04 g	Vas: 1.61 mg	Cuk.: 27.14 g	Vas: 1.72 mg	Cuk.: 29.89 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	Nyírségi gombóclevés[1,3,9,10], Grizes (darás) tészta[1]		Tojáslevés[1,3,7,10], Sült pulykacomb[9,10], Zöldborsó főzelék [1,7]		Francia hagymaleves kenyérkockával[1,7,8,9,10], Debreceni tokány[1,3,6,7,10], Párolt bulgur[1]		Zöldséglevés csigatésztával[1,3,9,10], Serpenyős burgonya[1,3,6,7,10], Céklasaláta		Hideg eperlevés [1,3,6,7,10], Rántott csirkemell, Rizi-bizi[1], Céklasaláta		Csirkebecsniált leves[1,9], Sztrapacska[1,7]		Húsleves (sertés), Bakonyi sertésszelet[1], Párolt rizs [1], Sütemény	
	E: 866.92 kcal	E: 3647.27 KJ	E: 521.87 kcal	E: 2183.49 KJ	E: 917.88 kcal	E: 3840.39 KJ	E: 610.69 kcal	E: 2539.33 KJ	E: 893.42 kcal	E: 3738.07 KJ	E: 694.55 kcal	E: 2906 KJ	E: 455.15 kcal	E: 1894.29 KJ
	Zsír: 17.64 g	Tel.zsír.: 1.28 g	Zsír: 24.49 g	Tel.zsír.: 3.96 g	Zsír: 50.32 g	Tel.zsír.: 13.66 g	Zsír: 28.84 g	Tel.zsír.: 6.26 g	Zsír: 42.36 g	Tel.zsír.: 7.09 g	Zsír: 31.13 g	Tel.zsír.: 10.52 g	Zsír: 24.28 g	Tel.zsír.: 1.72 g
	Feh.: 28.54 g	CH: 146.32 g	Feh.: 36.21 g	CH: 38.09 g	Feh.: 44.92 g	CH: 73.21 g	Feh.: 20.05 g	CH: 66.04 g	Feh.: 37.16 g	CH: 89.17 g	Feh.: 33.16 g	CH: 67.55 g	Feh.: 25.36 g	CH: 23.93 g
	Cuk: 8.94 g	Só: 2.98 g	Cuk: 1.96 g	Só: 5.38 g	Cuk: 3.78 g	Só: 7.01 g	Cuk: 11.46 g	Só: 5.37 g	Cuk: 16.89 g	Só: 3.35 g	Cuk: 5.14 g	Só: 3.34 g	Cuk: 3.74 g	CH: 4.81 g
	Ca: 77.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103.84 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 252.56 mg	Ca: 190.5 mg	Ca: 116.46 mg	Ca: 0 mg	Ca: 206.45 mg	Ca: 135 mg	Ca: 259.46 mg	Ca: 200 mg	Ca: 84.12 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.75 mg	Cuk.: 56.09 g	Vas: 4.43 mg	Cuk.: 5.96 g	Vas: 4.2 mg	Cuk.: 3.78 g	Vas: 3.56 mg	Cuk.: 11.46 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 36.87 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 5.14 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 3.74 g
Uzsonna	uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Zala felvágott[6], kápia paprika 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Kolbáskrém[1,6,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		joghurt danone, késf 1 70g/db[7], zsemle korpás 50g 1 db/50g[1,3,7]		pogácsa sajtos 80g 1 db/80g[1,3,7]					
	E: 225.28 kcal	E: 942.58 KJ	E: 236.64 kcal	E: 990.09 KJ	E: 239.77 kcal	E: 1003.21 KJ	E: 176.75 kcal	E: 739.52 KJ	E: 367.2 kcal	E: 1536.37 KJ				
	Zsír: 18.57 g	Tel.zsír.: 1.37 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 5.71 g	Zsír: 21.77 g	Tel.zsír.: 7.11 g	Zsír: 2.15 g	Tel.zsír.: 0.66 g	Zsír: 17.6 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 11.97 g	CH: 29.14 g	Feh.: 17.3 g	CH: 24.03 g	Feh.: 13.57 g	CH: 22.35 g	Feh.: 7.69 g	CH: 31.5 g	Feh.: 17.6 g	CH: 32 g				
	Cuk: 0.9 g	Só: 0.86 g	Cuk: 2.61 g	Só: 2.45 g	Cuk: 2.73 g	Só: 1.91 g	Cuk: 3.22 g	Só: 0.71 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 24.83 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 15.18 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 10.87 mg	Ca: 0 mg	Ca: 92.54 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 1.41 mg	Cuk.: 0.9 g	Vas: 1.06 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 2.73 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 7.35 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sült csirkecomb[9,10], Görög saláta [7]		Paradicsom, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], krémsajt magyaros 0.03 kg[7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Mexikói lasagne[1,3,7,8]		Tejberizs erdei gyümölcsöntettel[7]		Szardínia[4], Egészben sült burgonya, vajjal[7]		Paradicsom, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg, szalámi, kárpáti 0.03 kg	
	E: 801.85 kcal	E: 3354.94 KJ	E: 253.14 kcal	E: 1059.14 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 711.51 kcal	E: 2865.65 KJ	E: 483.44 kcal	E: 2022.71 KJ	E: 549.25 kcal	E: 2298.06 KJ	E: 98.16 kcal	E: 410.69 KJ
	Zsír: 66.01 g	Tel.zsír.: 2.25 g	Zsír: 8.81 g	Tel.zsír.: 4.79 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 25.22 g	Tel.zsír.: 7.26 g	Zsír: 4.2 g	Tel.zsír.: 2.28 g	Zsír: 24.51 g	Tel.zsír.: 9.85 g	Zsír: 7.16 g	Tel.zsír.: 1.36 g
	Feh.: 43.06 g	CH: 50.82 g	Feh.: 11.31 g	CH: 31.84 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 36.81 g	CH: 83.6 g	Feh.: 13.8 g	CH: 94.78 g	Feh.: 22.28 g	CH: 59.8 g	Feh.: 8.32 g	CH: 25.25 g
	Cuk: 4.16 g	Só: 1.74 g	Cuk: 3.91 g	Só: 1.43 g	Cuk: 8.86 g	Só: 5.02 g	Cuk: 10.41 g	Só: 2.22 g	Cuk: 14.84 g	Só: 0.76 g	Cuk: 0.06 g	Só: 0.81 g	Cuk: 5.81 g	Só: 0.96 g
	Ca: 57.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 179.19 mg	Ca: 150 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 280.23 mg	Ca: 217.4 mg	Ca: 319.39 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 230.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 12.04 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 4.16 g	Vas: 1.6 mg	Cuk.: 3.91 g	Vas: 3.31 mg	Cuk.: 14.26 g	Vas: 3.84 mg	Cuk.: 10.41 g	Vas: 0.65 mg	Cuk.: 46.81 g	Vas: 2.81 mg	Cuk.: 0.06 g	Vas: 0.16 mg	Cuk.: 5.81 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkélek 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 - Phatatestűk, 14 - Csillagfűrt