

Patrona alap étlap

2024-10-28 - 2024-11-03

	2024-10-28		2024-10-29		2024-10-30		2024-10-31		2024-11-01		2024-11-02		2024-11-03	
Reggeli	Kakaós csiga[1,3], Tea, tej 1,5% 1 l 0.02 l		Kenőmáj[6,7], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7]		Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér búzavetki 0.06 db/ 500gr[1], tepertő 0.06 kg		Lágy tojás [3], Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavetki kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Füstölt tarja, Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 269.17 kcal	E: 1126.19 KJ	E: 539.77 kcal	E: 2258.4 KJ	E: 586.6 kcal	E: 2454.34 KJ	E: 639.55 kcal	E: 2675.87 KJ	E: 320.85 kcal	E: 1342.45 KJ	E: 319.29 kcal	E: 1335.9 KJ	E: 262.98 kcal	E: 1100.31 KJ
	Zsír: 5.44 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 24.6 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 3.09 g	Zsír: 53.37 g	Tel.zsír.: 20.21 g	Zsír: 3.97 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 6.54 g	Tel.zsír.: 2.2 g	Zsír: 12.55 g	Tel.zsír.: 2.59 g
	Feh.: 5.57 g	CH: 51.14 g	Feh.: 21.88 g	CH: 57.05 g	Feh.: 22.03 g	CH: 92.93 g	Feh.: 15.47 g	CH: 23.94 g	Feh.: 14.61 g	CH: 56.72 g	Feh.: 14.17 g	CH: 50.65 g	Feh.: 15.85 g	CH: 46.96 g
	Cuk: 2.29 g	Só: 0.02 g	Cuk: 17.15 g	Só: 1.7 g	Cuk: 18.74 g	Só: 4.26 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 14.63 g	Só: 1.68 g	Cuk: 15.84 g	Só: 0.64 g	Cuk: 17.53 g	Só: 1.98 g
	Ca: 9.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 288.86 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 330.01 mg	Ca: 285 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 278.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 297.91 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 264.33 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.11 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 2.49 mg	Cuk.: 27.14 g	Vas: 1.73 mg	Cuk.: 28.73 g	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 1.23 mg	Cuk.: 24.62 g	Vas: 1.43 mg	Cuk.: 25.83 g	Vas: 0.61 mg	Cuk.: 27.52 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
Ébéd	Gulyásleves [1,3,6,7,9,10], Tükörtojás, Tökfőzelék[1], Palacsinta ízes[1,7], Túrós palacsinta[1,7]		Paradicsomleves betűtészta[1,9], Rakott burgonya[1,6,10], Csemege uborka		Karfiolleves (magyaros)[1,9], Sertészelet Budapest raguval[1,6], Párolt rizs [1]		Gombaleves magyaros, tésztával[1,9], Kelkáposzta főzelék[1,3,6,7,10], Sült csirkeszárny[1,6]		Hideg erdei gyümölcskrémleves[1,3,6,7,10], Rántott hal (tilápia) [1,4], Burgonyapüré[7], Tartármártás[3,10]		Csirkeaprólek leves (szárny, zúza, máj)[1,9,10], Tojásos galuska házi[1], Fejessaláta		Húsleves (sertés), cérnamett[1,9,10], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült oldalas[1,3,6,7,9,10], Tört burgonya, Sütemény	
	E: 978.13 kcal	E: 4092.49 KJ	E: 814.73 kcal	E: 3398.77 KJ	E: 468.16 kcal	E: 1958.79 KJ	E: 658.66 kcal	E: 2745.77 KJ	E: 1152.38 kcal	E: 4821.54 KJ	E: 776 kcal	E: 3243.45 KJ	E: 1779.55 kcal	E: 7435.61 KJ
	Zsír: 36.17 g	Tel.zsír.: 5.27 g	Zsír: 29.9 g	Tel.zsír.: 8.56 g	Zsír: 28.73 g	Tel.zsír.: 3.49 g	Zsír: 40.26 g	Tel.zsír.: 9.2 g	Zsír: 71.03 g	Tel.zsír.: 12.11 g	Zsír: 30.58 g	Tel.zsír.: 6.94 g	Zsír: 128.68 g	Tel.zsír.: 41.07 g
	Feh.: 38.29 g	CH: 118.04 g	Feh.: 30.43 g	CH: 104.7 g	Feh.: 31.45 g	CH: 18.53 g	Feh.: 31 g	CH: 39.75 g	Feh.: 33.76 g	CH: 92.88 g	Feh.: 40.86 g	CH: 80.2 g	Feh.: 46.05 g	CH: 99.26 g
	Cuk: 19.7 g	Só: 5.49 g	Cuk: 21.71 g	Só: 4.78 g	Cuk: 6.88 g	Só: 4.78 g	Cuk: 3.14 g	Só: 5.38 g	Cuk: 7.24 g	Só: 3.96 g	Cuk: 3.32 g	Só: 4.16 g	Cuk: 24.55 g	Só: 5.82 g
	Ca: 213.47 mg	Ca: 108.4 mg	Ca: 355.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 81.47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 61.39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 187.69 mg	Ca: 146.4 mg	Ca: 91.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 167.66 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.58 mg	Cuk.: 35.7 g	Vas: 5.84 mg	Cuk.: 22.24 g	Vas: 4.45 mg	Cuk.: 6.88 g	Vas: 2.46 mg	Cuk.: 3.14 g	Vas: 2.06 mg	Cuk.: 26.22 g	Vas: 3.82 mg	Cuk.: 8.31 g	Vas: 5.09 mg	Cuk.: 25.55 g
Uzsonna														
	E: 0 kcal	E: 0 KJ												
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g												
	Feh.: 0 g	CH: 0 g												
	Cuk: 0 g	Só: 0 g												
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg												
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g												
Vacsora	Sült szalonna, kenyér Búzavetki kovászolt 0.06 kg[1,3,7], újhagyma 1 Csomag		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 50g 1 db/ 500gr[1,3,7]		Padlizsánkrém [3,10], kenyér Búzavetki kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, kenyér búzavetki 0.06 db/ 500gr[1]		Gyümölcsrizs[7]		Szalámi csemege, Zöldszék, kenyér búzavetki 1 kg 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg	
	E: 205.13 kcal	E: 858.27 KJ	E: 1028.71 kcal	E: 4304.15 KJ	E: 203.56 kcal	E: 851.69 KJ	E: 412.15 kcal	E: 1724.42 KJ	E: 85.11 kcal	E: 356.11 KJ	E: 272.41 kcal	E: 1139.79 KJ	E: 230.74 kcal	E: 965.43 KJ
	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 1.84 g	Zsír: 12.1 g	Tel.zsír.: 4.23 g	Zsír: 5.21 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 19.2 g	Tel.zsír.: 7.03 g	Zsír: 3.61 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.31 g	Zsír: 19.09 g	Tel.zsír.: 6.65 g
	Feh.: 7.18 g	CH: 32.83 g	Feh.: 38.6 g	CH: 186.59 g	Feh.: 6.19 g	CH: 32.78 g	Feh.: 31.04 g	CH: 25.82 g	Feh.: 8.84 g	CH: 4.2 g	Feh.: 7.46 g	CH: 54.03 g	Feh.: 9.39 g	CH: 5.07 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.52 g	Cuk: 18.5 g	Só: 0.51 g	Cuk: 0.56 g	Só: 1.73 g	Cuk: 4.41 g	Só: 2.74 g	Cuk: 4.16 g	Só: 0.52 g	Cuk: 10.65 g	Só: 0.6 g	Cuk: 4.98 g	Só: 1.57 g
	Ca: 19.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 331.41 mg	Ca: 180 mg	Ca: 15.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 145.6 mg	Ca: 54 mg	Ca: 68.34 mg	Ca: 40 mg	Ca: 179.47 mg	Ca: 171 mg	Ca: 29.14 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.68 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 10.18 mg	Cuk.: 184.24 g	Vas: 0.54 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 4.41 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 4.16 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 30.63 g	Vas: 2.58 mg	Cuk.: 4.98 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt