

Patrona alap étlap

2024-08-26 - 2024-09-01

	2024-08-26		2024-08-27		2024-08-28		2024-08-29		2024-08-30		2024-08-31		2024-09-01	
Reggeli	Briós[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tea, uborka, csirkemell sonka 0.03 kg[6], margarin ewa 0.02 kg		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], sajt, macskó 2 db/18g[7]		Lágy tojás [3], Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Lilahagyma, Tepertőkrém [10], Tea		Tojásrántotta cukkinis, Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 308.2 kcal	E: 1289.51 KJ	E: 402.45 kcal	E: 1683.87 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 173.19 kcal	E: 724.63 KJ	E: 209.45 kcal	E: 876.34 KJ	E: 334.81 kcal	E: 1400.83 KJ	E: 179.98 kcal	E: 753.04 KJ
	Zsír: 8.03 g	Tel.zsír: 3.74 g	Zsír: 6.31 g	Tel.zsír: 1.49 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír: 1.79 g	Zsír: 6.28 g	Tel.zsír: 2.14 g	Zsír: 0.63 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 1.12 g	Tel.zsír: 0 g	Zsír: 9.49 g	Tel.zsír: 0.83 g
	Feh.: 12.79 g	CH: 45.84 g	Feh.: 17.81 g	CH: 68.59 g	Feh.: 9.28 g	CH: 29.96 g	Feh.: 14.74 g	CH: 39.66 g	Feh.: 6.73 g	CH: 44.38 g	Feh.: 11.37 g	CH: 69.81 g	Feh.: 9.47 g	CH: 39.56 g
	Cuk: 11.95 g	Só: 0.76 g	Cuk: 3 g	Só: 3.01 g	Cuk: 11.66 g	Só: 0.29 g	Cuk: 8.83 g	Só: 1.05 g	Cuk: 2.29 g	Só: 1.38 g	Cuk: 6.15 g	Só: 2.58 g	Cuk: 10.13 g	Só: 1.7 g
	Ca: 264.29 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 41.94 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 189.85 mg	Ca: 168.84 mg	Ca: 21.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 45.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 30.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 20.09 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 12.99 g	Vas: 5.78 mg	Cuk.: 17.96 g	Vas: 0.33 mg	Cuk.: 18.82 g	Vas: 0.59 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 1.17 mg	Cuk.: 16.14 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 20.12 g
Tízórai														
Ebéd	Babgulyás sertés combból[1,3,6,7,9,10], Lekváros palacsinta[1,7], Túrós palacsinta[1,7]		Tojásleves[1,3,7,10], Sárgaborsó főzelék[1], Sült csirkecomb (egész)		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9], Töltött paprika paradicsommártással[1], Főtt burgonya		Zöldbableves magyáros[1,9], Paraj (spenót) főzelék mirelit[1,7], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10]		Burgonyaleves tejfőléssel[1], Káposztás kocka[1]		Zellerkrémleves [1,3,7,8,9], Saslik oldalas[1,3,6,7,10], tört burgonya, hagymás, Paradicsom saláta		Orjaleves csigatésztával[1,8,9], Saslik csirkemellből[1,6,10], Párolt rizs [1], csalámádé	
	E: 989.98 kcal	E: 4142.07 KJ	E: 606.42 kcal	E: 2537.28 KJ	E: 1000.68 kcal	E: 4185.29 KJ	E: 650.61 kcal	E: 2722.16 KJ	E: 525.9 kcal	E: 2120.05 KJ	E: 1778.71 kcal	E: 7442.13 KJ	E: 553.85 kcal	E: 2305.68 KJ
	Zsír: 32.07 g	Tel.zsír: 6.95 g	Zsír: 20.76 g	Tel.zsír: 3.29 g	Zsír: 46.59 g	Tel.zsír: 3.73 g	Zsír: 43.6 g	Tel.zsír: 3.35 g	Zsír: 13.04 g	Tel.zsír: 1.63 g	Zsír: 137.71 g	Tel.zsír: 41.98 g	Zsír: 30.82 g	Tel.zsír: 8.31 g
	Feh.: 41.5 g	CH: 129.46 g	Feh.: 44.9 g	CH: 58.58 g	Feh.: 28.59 g	CH: 113.56 g	Feh.: 25.42 g	CH: 35.81 g	Feh.: 15.47 g	CH: 85.73 g	Feh.: 44.26 g	CH: 88.51 g	Feh.: 38.12 g	CH: 28.99 g
	Cuk: 14.36 g	Só: 4.69 g	Cuk: 0.84 g	Só: 5.32 g	Cuk: 10.01 g	Só: 4.89 g	Cuk: 17.27 g	Só: 5.46 g	Cuk: 0.66 g	Só: 3.75 g	Cuk: 7.15 g	Só: 5.58 g	Cuk: 13.73 g	Só: 7.82 g
	Ca: 235.92 mg	Ca: 108.4 mg	Ca: 66.78 mg	Ca: 0 mg	Ca: 88.24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 349.94 mg	Ca: 114 mg	Ca: 31.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 111.43 mg	Ca: 0 mg	Ca: 108.81 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 5.42 mg	Cuk.: 46.64 g	Vas: 5.63 mg	Cuk.: 0.84 g	Vas: 3.39 mg	Cuk.: 20 g	Vas: 6.85 mg	Cuk.: 17.27 g	Vas: 2.72 mg	Cuk.: 3.66 g	Vas: 4.7 mg	Cuk.: 7.15 g	Vas: 3.41 mg	Cuk.: 18.73 g
Uzsonna													Sütemény	
														E: 0 kcal
														Zsír: 0 g
														Tel.zsír: 0 g
														Feh.: 0 g
														CH: 0 g
														Cuk: 0 g
														Ca: 0 mg
														Ca: 0 mg
														Vas: 0 mg
														Cuk.: 0 g
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Majonézes burgonyasaláta[3,10]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Paradicsom, Parasztkolbász[1,6,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Körözött[1,3,6,7,10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Padlizsánkrém [3,10], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Zöldségek, felvágott gépsonka 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 388.9 kcal	E: 1627.18 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 324.44 kcal	E: 1357.46 KJ	E: 286.32 kcal	E: 1197.96 KJ	E: 114.88 kcal	E: 480.67 KJ	E: 203.56 kcal	E: 851.69 KJ	E: 158.16 kcal	E: 661.74 KJ
	Zsír: 26.54 g	Tel.zsír: 3.18 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír: 3.72 g	Zsír: 26.37 g	Tel.zsír: 9.19 g	Zsír: 10.27 g	Tel.zsír: 3.44 g	Zsír: 5.66 g	Tel.zsír: 1.9 g	Zsír: 5.21 g	Tel.zsír: 0.6 g	Zsír: 9.49 g	Tel.zsír: 2.08 g
	Feh.: 4.1 g	CH: 32.89 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 22.79 g	CH: 23.86 g	Feh.: 12.8 g	CH: 35.39 g	Feh.: 16.08 g	CH: 25.01 g	Feh.: 6.19 g	CH: 32.78 g	Feh.: 16.14 g	CH: 27.12 g
	Cuk: 2.35 g	Só: 0.7 g	Cuk: 0.8 g	Só: 2.14 g	Cuk: 3.46 g	Só: 3.82 g	Cuk: 3.2 g	Só: 2.43 g	Cuk: 5.53 g	Só: 1.21 g	Cuk: 0.56 g	Só: 1.73 g	Cuk: 7.56 g	Só: 1.31 g
	Ca: 22.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 29.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 48.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 15.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 31.06 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.69 mg	Cuk.: 8.35 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 3.88 g	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 3.2 g	Vas: 0.34 mg	Cuk.: 5.53 g	Vas: 0.54 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 0.93 mg	Cuk.: 7.56 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt														