

Patrona alap étlap														
2024-09-16 - 2024-09-22														
	2024-09-16		2024-09-17		2024-09-18		2024-09-19		2024-09-20		2024-09-21		2024-09-22	
<b>Reggeli</b>	Croissant édes[1,3,7], Tea, tej 1,5% 1 10.2 l		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7], margarin ewa 0.02 kg		zabkása almával, mazsolával [1,3,6,7,9,10], Tea		Gépsonka, Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Füstölt tarja, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 299 kcal	E: 1251 KJ	E: 612.45 kcal	E: 2562.49 KJ	E: 232.51 kcal	E: 972.84 KJ	E: 268.8 kcal	E: 1124.65 KJ	E: 212.61 kcal	E: 889.55 KJ	E: 210.86 kcal	E: 882.22 KJ	E: 280.5 kcal	E: 1173.61 KJ
	Zsír: 4.65 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 21.09 g	Tel.zsír.: 7.49 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 8.48 g	Tel.zsír.: 2.77 g	Zsír: 5.71 g	Tel.zsír.: 1.83 g	Zsír: 6.75 g	Tel.zsír.: 2.2 g	Zsír: 12.71 g	Tel.zsír.: 2.62 g
	Feh.: 5.23 g	CH: 57.28 g	Feh.: 27.59 g	CH: 77.83 g	Feh.: 7.35 g	CH: 40.07 g	Feh.: 25.41 g	CH: 48.01 g	Feh.: 16.51 g	CH: 49.16 g	Feh.: 16.91 g	CH: 45.98 g	Feh.: 16.65 g	CH: 50.16 g
	Cuk: 2.29 g	Só: 0.02 g	Cuk: 13.98 g	Só: 4.1 g	Cuk: 10.77 g	Só: 0.35 g	Cuk: 18.42 g	Só: 1.44 g	Cuk: 19.73 g	Só: 1.01 g	Cuk: 16.53 g	Só: 1.31 g	Cuk: 20.73 g	Só: 1.99 g
	Ca: 9.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 293.69 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 193.47 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 296.47 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 261.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 275.53 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.13 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 2.28 mg	Cuk.: 23.97 g	Vas: 0.48 mg	Cuk.: 25.76 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 28.41 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 0.73 mg	Cuk.: 26.52 g	Vas: 0.77 mg	Cuk.: 30.72 g
<b>Tízórai</b>	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
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsóleves virsivel[1], Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Tojásleves[1,3,7,10], Zöldborsó főzelék [1,7], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Zellerkrémleves kenyérokockával [1,3,7,8,9], Lecsós csirkemell, Párolt bulgur[1]		Zöldbableves tejfőléssel[1], Bolognai makaróni[1,7]		Paradicsomleves betűtészta[1,9], Rántott karfiol[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,10]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9], Rakott burgonya[1,6,10], savanyúság vegyes		Csontleves csigatészta[1], Sztraganoff ragu sertéscombból[1,10], Burgonyakrokkett[1,8]	
	E: 715.11 kcal	E: 2968.59 KJ	E: 671.21 kcal	E: 2808.35 KJ	E: 680.71 kcal	E: 2848.08 KJ	E: 782.55 kcal	E: 3253.27 KJ	E: 741.88 kcal	E: 3093.99 KJ	E: 728.53 kcal	E: 3048.17 KJ	E: 940.11 kcal	E: 3921.39 KJ
	Zsír: 10.87 g	Tel.zsír.: 1.06 g	Zsír: 42.1 g	Tel.zsír.: 2.79 g	Zsír: 22.86 g	Tel.zsír.: 6.17 g	Zsír: 42.54 g	Tel.zsír.: 5.16 g	Zsír: 50.7 g	Tel.zsír.: 6.09 g	Zsír: 31.22 g	Tel.zsír.: 9.5 g	Zsír: 25.9 g	Tel.zsír.: 1.9 g
	Feh.: 24.39 g	CH: 130.63 g	Feh.: 21.99 g	CH: 50.56 g	Feh.: 44.42 g	CH: 77.17 g	Feh.: 30.2 g	CH: 70.06 g	Feh.: 10.78 g	CH: 58.99 g	Feh.: 27.45 g	CH: 83.45 g	Feh.: 51.81 g	CH: 116.75 g
	Cuk: 10.5 g	Só: 1.21 g	Cuk: 1.54 g	Só: 5.56 g	Cuk: 8.37 g	Só: 4.91 g	Cuk: 10.31 g	Só: 4.18 g	Cuk: 12.27 g	Só: 5.39 g	Cuk: 14.82 g	Só: 7.39 g	Cuk: 5.82 g	Só: 5.45 g
	Ca: 62.99 mg	Ca: 0 mg	Ca: 93.96 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 148.54 mg	Ca: 43.8 mg	Ca: 199.19 mg	Ca: 120 mg	Ca: 75.78 mg	Ca: 0 mg	Ca: 332.31 mg	Ca: 0 mg	Ca: 107.32 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 4.03 mg	Cuk.: 16.5 g	Vas: 3.27 mg	Cuk.: 5.54 g	Vas: 3.46 mg	Cuk.: 8.37 g	Vas: 4.81 mg	Cuk.: 10.31 g	Vas: 2.17 mg	Cuk.: 23.26 g	Vas: 3.67 mg	Cuk.: 5.36 g	Vas: 4.32 mg	Cuk.: 5.82 g
<b>Uzsonna</b>	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 60g/db [1,11], margarin ewa 0.02 kg, szalámi hercules 0.03 kg		Kifli korpás[1], joghurt danone, kétféle 1 70g/db[7]		Körözött[1,3,6,7,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Zsemle[1], uborka, kockasajt[7]		pogácsa sajtos 100g 1 db/90g[1,3,7]				Sütemény	
	E: 85.43 kcal	E: 357.44 KJ	E: 176.75 kcal	E: 739.52 KJ	E: 110.18 kcal	E: 460.99 KJ	E: 625.37 kcal	E: 2616.56 KJ	E: 413.1 kcal	E: 1728.41 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 17.97 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 2.15 g	Tel.zsír.: 0.66 g	Zsír: 5.62 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 22.01 g	Tel.zsír.: 8.76 g	Zsír: 19.8 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 6.87 g	CH: 2.33 g	Feh.: 7.69 g	CH: 31.5 g	Feh.: 15.68 g	CH: 24.33 g	Feh.: 36.89 g	CH: 68.71 g	Feh.: 19.8 g	CH: 36 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 0.86 g	Só: 0.32 g	Cuk: 3.22 g	Só: 0.71 g	Cuk: 4.85 g	Só: 1.2 g	Cuk: 3.83 g	Só: 2.99 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 92.54 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 42.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 730.5 mg	Ca: 703.5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 0.86 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 7.35 g	Vas: 0.14 mg	Cuk.: 4.85 g	Vas: 1.35 mg	Cuk.: 3.83 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Sertéssült (comb)[1,6], Tzatziki saláta[7]		Melegszendvics sonkás-sajtossal[1,3,7]		Gyros [1,7]		Tejberizs fahéjas szorattal[1,7]		Lilahagyma, Tonhalkrém[3,4,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg [1,3,7], szalonna kolozsvári- 0.04 kg		Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7], felvágott bécsi 0.01 kg[6], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 430.04 kcal	E: 1799.29 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 392.46 kcal	E: 1642.06 KJ	E: 458.5 kcal	E: 1918.36 KJ	E: 335.22 kcal	E: 1402.57 KJ	E: 424.72 kcal	E: 1777.03 KJ	E: 437.49 kcal	E: 1830.47 KJ
	Zsír: 28.42 g	Tel.zsír.: 5.54 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 12.07 g	Tel.zsír.: 2.53 g	Zsír: 4.26 g	Tel.zsír.: 2.29 g	Zsír: 17.25 g	Tel.zsír.: 2.11 g	Zsír: 25.08 g	Tel.zsír.: 10.02 g	Zsír: 12.61 g	Tel.zsír.: 1.35 g
	Feh.: 29.22 g	CH: 12.86 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 43.17 g	CH: 22.52 g	Feh.: 13.88 g	CH: 88.39 g	Feh.: 8.62 g	CH: 36 g	Feh.: 14.04 g	CH: 35.3 g	Feh.: 11.99 g	CH: 67.16 g
	Cuk: 12.23 g	Só: 2.82 g	Cuk: 0.8 g	Só: 2.14 g	Cuk: 21.66 g	Só: 2.06 g	Cuk: 14.84 g	Só: 0.77 g	Cuk: 3.73 g	Só: 1.29 g	Cuk: 3.2 g	Só: 2.22 g	Cuk: 7.27 g	Só: 0.33 g
	Ca: 283.54 mg	Ca: 240 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 166.72 mg	Ca: 72 mg	Ca: 343.88 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 33.99 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53.55 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 2.46 mg	Cuk.: 12.23 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 21.66 g	Vas: 1.38 mg	Cuk.: 38.82 g	Vas: 0.86 mg	Cuk.: 3.73 g	Vas: 0.96 mg	Cuk.: 3.2 g	Vas: 1.54 mg	Cuk.: 17.26 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék 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														
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu														