

Patrona alap étlap

2024-10-07 - 2024-10-13

	2024-10-07		2024-10-08		2024-10-09		2024-10-10		2024-10-11		2024-10-12		2024-10-13	
Reggeli	Briós[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Kenőmájás[6,7], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Paradicsom, Margarin, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Mézes kenyér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], disznósajt 0.05 kg, kenyér búzavekni 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tojásrántotta, bacon[1,6,10], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7]	
	E: 360.45 kcal	E: 1508.12 KJ	E: 415.71 kcal	E: 1739.32 KJ	E: 412.49 kcal	E: 1725.85 KJ	E: 661.35 kcal	E: 2767.09 KJ	E: 368.34 kcal	E: 1541.14 KJ	E: 332.29 kcal	E: 1390.3 KJ	E: 578.55 kcal	E: 2420.66 KJ
	Zsír: 8.18 g	Tel.zsír.: 3.74 g	Zsír: 24.54 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 23.14 g	Tel.zsír.: 6.86 g	Zsír: 15.67 g	Tel.zsír.: 7.85 g	Zsír: 22.37 g	Tel.zsír.: 3.9 g	Zsír: 17.64 g	Tel.zsír.: 6.87 g	Zsír: 17.43 g	Tel.zsír.: 5.23 g
	Feh.: 13.52 g	CH: 58.12 g	Feh.: 24.46 g	CH: 49.31 g	Feh.: 25.36 g	CH: 50.83 g	Feh.: 23.87 g	CH: 106.65 g	Feh.: 18.51 g	CH: 48.43 g	Feh.: 15.94 g	CH: 27.36 g	Feh.: 24.07 g	CH: 81.13 g
	Cuk: 14.24 g	Só: 0.78 g	Cuk: 19.73 g	Só: 2.38 g	Cuk: 19.77 g	Só: 2.3 g	Cuk: 16.47 g	Só: 3.36 g	Cuk: 18.83 g	Só: 1.07 g	Cuk: 17.27 g	Só: 2.51 g	Cuk: 17.57 g	Só: 3.84 g
	Ca: 274.1 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 276.86 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 285.32 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 300.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 296.3 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 286.01 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 301.36 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.06 mg	Cuk.: 32.37 g	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 1.87 mg	Cuk.: 29.76 g	Vas: 1.97 mg	Cuk.: 26.46 g	Vas: 1.03 mg	Cuk.: 28.82 g	Vas: 1.85 mg	Cuk.: 27.26 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 27.56 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	Jókai bableves [1,3,9], Diós metélt[8]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Sós kamartás[1], Sült csirkecomb[9,10], Főtt burgonya fél adag		Hideg sárgabarackleves [1,3,6,7,10], Bácskai rizseshús [1,3,6,7,10], Céklasaláta		Köménymagleves pirított tésztaival[1,3,6,7,9,10], Vadas csirke [1,9,10], Spagetti[1]		Paradicsomleves betűtésztaival[1,9], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Párolt bulgur zöldborsóval[1], Tartármártás[3,10]		Brokkolikrémléves[1,3,7,8], Csirkeporókölt (combfilé)[1,3,6,7,10], Galuska[1], csalamádé		Ujházi tyúkhúsleves[1,8,9], Rántott sertésborda [1], Párolt rizs [1], Csemege uborka	
	E: 871.67 kcal	E: 3566.76 KJ	E: 1204.15 kcal	E: 5038.18 KJ	E: 826.85 kcal	E: 3459.54 KJ	E: 777.37 kcal	E: 3172.17 KJ	E: 844.64 kcal	E: 3523.92 KJ	E: 890.14 kcal	E: 3724.36 KJ	E: 823.04 kcal	E: 3433.56 KJ
	Zsír: 31.57 g	Tel.zsír.: 6.01 g	Zsír: 73.53 g	Tel.zsír.: 2.98 g	Zsír: 32.38 g	Tel.zsír.: 3.65 g	Zsír: 25.53 g	Tel.zsír.: 3.12 g	Zsír: 50.87 g	Tel.zsír.: 6.18 g	Zsír: 41.35 g	Tel.zsír.: 5.16 g	Zsír: 51.56 g	Tel.zsír.: 5.82 g
	Feh.: 30.45 g	CH: 115.12 g	Feh.: 53.67 g	CH: 121.05 g	Feh.: 26.15 g	CH: 104.47 g	Feh.: 36.81 g	CH: 98.35 g	Feh.: 15.19 g	CH: 83.71 g	Feh.: 36.85 g	CH: 88.51 g	Feh.: 47.24 g	CH: 37.39 g
	Cuk: 6.99 g	Só: 3.92 g	Cuk: 7.05 g	Só: 5.67 g	Cuk: 14.62 g	Só: 2.52 g	Cuk: 8.56 g	Só: 5.64 g	Cuk: 7.59 g	Só: 3.52 g	Cuk: 7.76 g	Só: 7.59 g	Cuk: 4.42 g	Só: 8.11 g
	Ca: 172.09 mg	Ca: 0 mg	Ca: 206.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 200.98 mg	Ca: 135 mg	Ca: 96.31 mg	Ca: 0 mg	Ca: 71.15 mg	Ca: 0 mg	Ca: 127.77 mg	Ca: 0 mg	Ca: 101.19 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 7.38 mg	Cuk.: 21.99 g	Vas: 5.73 mg	Cuk.: 17.04 g	Vas: 5.73 mg	Cuk.: 34.6 g	Vas: 2.09 mg	Cuk.: 18.55 g	Vas: 3.41 mg	Cuk.: 18.58 g	Vas: 3.87 mg	Cuk.: 12.76 g	Vas: 4.91 mg	Cuk.: 4.42 g
Uzsonna	Szalámi csemege, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Sajtos stangli[1,3,7], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Póréhagymás vajkrém[7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Körözött[1,3,6,7,10], Félbarna kenyér [1,3,7], Paprika		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 236.34 kcal	E: 988.84 KJ	E: 285.19 kcal	E: 1193.23 KJ	E: 116.24 kcal	E: 486.36 KJ	E: 207.54 kcal	E: 868.36 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.83 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 10.14 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 9.84 g	Tel.zsír.: 5.14 g	Zsír: 5.32 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.05 g	CH: 22.14 g	Feh.: 6.31 g	CH: 32.91 g	Feh.: 8.34 g	CH: 23.76 g	Feh.: 12.28 g	CH: 27.11 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 2.61 g	Só: 2.22 g	Cuk: 17.75 g	Só: 0 g	Cuk: 3.26 g	Só: 0.96 g	Cuk: 2.27 g	Só: 0.52 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 52.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.95 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.05 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 3.26 g	Vas: 0.54 mg	Cuk.: 2.27 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Fasírt (sertés)[1,3,7], Majonézes kukoricasaláta[3,10]		Tortellini sajtmártással[1,3,7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Zöldségek, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Mátrai saláta [3,7,10], kenyér búzavekni 0.06 kg		Zöldségek, kenyér búzavekni 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sonka csirkemell 0.03 kg	
	E: 796.63 kcal	E: 3333.09 KJ	E: 419.54 kcal	E: 1755.36 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 412.15 kcal	E: 1724.42 KJ	E: 246.6 kcal	E: 1031.8 KJ	E: 213.92 kcal	E: 895.04 KJ	E: 75.04 kcal	E: 313.98 KJ
	Zsír: 61.88 g	Tel.zsír.: 5.45 g	Zsír: 17.61 g	Tel.zsír.: 4.37 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 19.2 g	Tel.zsír.: 7.03 g	Zsír: 4.61 g	Tel.zsír.: 1.97 g	Zsír: 21.26 g	Tel.zsír.: 3.82 g	Zsír: 5.26 g	Tel.zsír.: 1.35 g
	Feh.: 16.46 g	CH: 43.62 g	Feh.: 17.54 g	CH: 50.32 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 31.04 g	CH: 25.82 g	Feh.: 15.58 g	CH: 35.4 g	Feh.: 2.84 g	CH: 2.45 g	Feh.: 1.86 g	CH: 4.98 g
	Cuk: 1.65 g	Só: 2.74 g	Cuk: 0.32 g	Só: 0.88 g	Cuk: 8.86 g	Só: 5.02 g	Cuk: 4.41 g	Só: 2.74 g	Cuk: 7.41 g	Só: 1.13 g	Cuk: 2 g	Só: 1.31 g	Cuk: 4.98 g	Só: 0.3 g
	Ca: 37.49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120 mg	Ca: 120 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 145.6 mg	Ca: 54 mg	Ca: 83.13 mg	Ca: 40 mg	Ca: 56.03 mg	Ca: 48 mg	Ca: 23.74 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 3.72 mg	Cuk.: 4.15 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 0.32 g	Vas: 3.31 mg	Cuk.: 14.26 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 4.41 g	Vas: 1.98 mg	Cuk.: 7.41 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 4.98 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktétel 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 - Csillagfürt