

Patrona alap étlap
2024-12-16 - 2024-12-22

	2024-12-16		2024-12-17		2024-12-18		2024-12-19		2024-12-20		2024-12-21		2024-12-22	
Reggeli	Briós[1,3,7], Karamellás tej[7], Tea		Paradicsom, Párizs[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7],		Póréhagyma, Magyaros vajkrém[7], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Csirkemellsonka[6], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7],		Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, Vaj[7], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7],		Tojásrántotta snidlinges[3], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 499.75 kcal	E: 2090.95 KJ	E: 472.49 kcal	E: 1976.9 KJ	E: 320.16 kcal	E: 1339.54 KJ	E: 425.65 kcal	E: 1780.92 KJ	E: 483.04 kcal	E: 2021.03 KJ	E: 551.77 kcal	E: 2308.61 KJ	E: 435.94 kcal	E: 1823.98 KJ
	Zsír: 9.38 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 18.34 g	Tel.zsír.: 3.2 g	Zsír: 17.34 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 9.53 g	Tel.zsír.: 3.39 g	Zsír: 20.7 g	Tel.zsír.: 3.9 g	Zsír: 28.09 g	Tel.zsír.: 13.42 g	Zsír: 14.94 g	Tel.zsír.: 3.6 g
	Feh.: 16.24 g	CH: 87.34 g	Feh.: 20.53 g	CH: 55.4 g	Feh.: 17 g	CH: 49.41 g	Feh.: 25.33 g	CH: 59.57 g	Feh.: 16.75 g	CH: 57.3 g	Feh.: 15.13 g	CH: 59.39 g	Feh.: 18.76 g	CH: 56.45 g
	Cuk: 18.48 g	Só: 0.89 g	Cuk: 17.37 g	Só: 2.18 g	Cuk: 18.42 g	Só: 1 g	Cuk: 13.98 g	Só: 2.94 g	Cuk: 15.04 g	Só: 1.61 g	Cuk: 17.3 g	Só: 1.54 g	Cuk: 18.34 g	Só: 2 g
	Ca: 365.45 mg	Ca: 342 mg	Ca: 302.64 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 286.71 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 282.26 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 288.2 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 291.31 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 306.18 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.29 mg	Cuk.: 61.58 g	Vas: 2.72 mg	Cuk.: 27.36 g	Vas: 0.85 mg	Cuk.: 28.41 g	Vas: 1.26 mg	Cuk.: 23.97 g	Vas: 1.41 mg	Cuk.: 25.03 g	Vas: 1.19 mg	Cuk.: 27.29 g	Vas: 2.39 mg	Cuk.: 28.33 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	Karfiollevés húsos[1,9], Szivalekváros derelye, mirelit[1,3]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Burgonyafőzelék[1], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Gombaleves, zöldséges[9], Olaszos csirkemell[7], Rizi-bizi[1]		Gulyásleves [1,3,6,7,9,10], Meggyes rétes 140g		Zöldborsóleves galuskával[1], Túrógombóc tejföllel [1,7]		Zöldbableves tejfölös[1], Brassói aprópecsenye[1,6], csalamádé		Húsleves (sertés), cérnametéllet[1,9,10], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült oldalas[1,3,6,7,9,10], tört burgonya, hagymás	
	E: 631.79 kcal	E: 2643.4 KJ	E: 777.47 kcal	E: 3252.96 KJ	E: 577.09 kcal	E: 2414.54 KJ	E: 513.88 kcal	E: 2150.05 KJ	E: 710.42 kcal	E: 2972.39 KJ	E: 549.85 kcal	E: 2297.22 KJ	E: 1785.49 kcal	E: 7460.47 KJ
	Zsír: 26.75 g	Tel.zsír.: 2.42 g	Zsír: 43.84 g	Tel.zsír.: 3.63 g	Zsír: 20.41 g	Tel.zsír.: 3.87 g	Zsír: 46.74 g	Tel.zsír.: 0.69 g	Zsír: 22.65 g	Tel.zsír.: 6.96 g	Zsír: 26.57 g	Tel.zsír.: 1.87 g	Zsír: 128.69 g	Tel.zsír.: 41.07 g
	Feh.: 21.32 g	CH: 74.82 g	Feh.: 19.27 g	CH: 76.16 g	Feh.: 38.33 g	CH: 57.66 g	Feh.: 30.93 g	CH: 124.98 g	Feh.: 37.68 g	CH: 87.3 g	Feh.: 32.72 g	CH: 42.66 g	Feh.: 46.23 g	CH: 100.5 g
	Cuk: 4.83 g	Só: 3.26 g	Cuk: 2.01 g	Só: 5.67 g	Cuk: 4.52 g	Só: 3.91 g	Cuk: 0 g	Só: 1.97 g	Cuk: 7.78 g	Só: 2.89 g	Cuk: 9.12 g	Só: 6.49 g	Cuk: 25.79 g	CH: 5.82 g
	Ca: 63.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 63.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 130.4 mg	Ca: 60 mg	Ca: 29.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 179.95 mg	Ca: 120 mg	Ca: 86.17 mg	Ca: 0 mg	Ca: 172.31 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.69 mg	Cuk.: 24.83 g	Vas: 2.88 mg	Cuk.: 2.31 g	Vas: 2.24 mg	Cuk.: 4.52 g	Vas: 1.08 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.95 mg	Cuk.: 22.78 g	Vas: 2.76 mg	Cuk.: 14.12 g	Vas: 5.16 mg	Cuk.: 26.79 g
Uzsonna	Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], szalámi herkules 0.03 kg		joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7], stangli sima 1 80g/db		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], sajt, ementáli 0.03 kg[7]		PEREC, SAJTOS-TÖKMAGOS 1 db/500gr[1]						Sütemény	
	E: 148.3 kcal	E: 620.49 KJ	E: 143.75 kcal	E: 601.45 KJ	E: 151.34 kcal	E: 633.2 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ					E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 23.14 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 1.38 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 10.92 g	Tel.zsír.: 5.44 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g					Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 13.92 g	CH: 23.04 g	Feh.: 3.75 g	CH: 20.75 g	Feh.: 15.84 g	CH: 22.47 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g					Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.3 g	Só: 0.9 g	Cuk: 17.75 g	Só: 0 g	Cuk: 3.03 g	Só: 1.28 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g					Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 7.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 240 mg	Ca: 240 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg					Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.21 mg	Cuk.: 3.3 g	Vas: 0.05 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0.17 mg	Cuk.: 3.03 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g					Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sertéssült (tarja)[1,6,9,10], Sopszka saláta [7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tejbeგრíz kakaó szórattal[1,7]		Sült szalonna, Zöldhagyma, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Gépsonka, Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 314.29 kcal	E: 1315.01 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 427.65 kcal	E: 1789.29 KJ	E: 248.76 kcal	E: 1040.82 KJ	E: 421.3 kcal	E: 1762.72 KJ	E: 96.68 kcal	E: 404.5 KJ	E: 294.88 kcal	E: 1233.79 KJ
	Zsír: 25.29 g	Tel.zsír.: 0.71 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 10.55 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 4.16 g	Tel.zsír.: 1.93 g	Zsír: 4.88 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 6.64 g	Tel.zsír.: 1.84 g	Zsír: 8.58 g	Tel.zsír.: 2.32 g
	Feh.: 15.05 g	CH: 4.74 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 13.82 g	CH: 68.99 g	Feh.: 14.98 g	CH: 37.61 g	Feh.: 15.38 g	CH: 78.44 g	Feh.: 8.98 g	CH: 25.34 g	Feh.: 16.9 g	CH: 37.24 g
	Cuk: 3.55 g	Só: 1.68 g	Cuk: 8.86 g	Só: 5.02 g	Cuk: 4.79 g	Só: 3.95 g	Cuk: 5.47 g	Só: 1.74 g	Cuk: 16.36 g	Só: 0.79 g	Cuk: 5.9 g	Só: 0.99 g	Cuk: 4.98 g	Só: 1.95 g
	Ca: 30.9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.4 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 65.44 mg	Ca: 40 mg	Ca: 337.23 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 12.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 1.28 mg	Cuk.: 3.55 g	Vas: 3.31 mg	Cuk.: 14.26 g	Vas: 1.18 mg	Cuk.: 4.79 g	Vas: 0.78 mg	Cuk.: 5.47 g	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 35.9 g	Vas: 0.25 mg	Cuk.: 5.9 g	Vas: 1.51 mg	Cuk.: 4.98 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktelék 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 - Csillagfűrt