

Patrona alap étlap
2024-12-02 - 2024-12-08

	2024-12-02		2024-12-03		2024-12-04		2024-12-05		2024-12-06		2024-12-07		2024-12-08	
Reggeli	Tea, Tej 1,5% [7], croissant, sajtos 1 80g/db[1,3,7]		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tea, Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Pulykamell sonka, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 534.15 kcal Zsír: 27.18 g Feh.: 13.98 g Cuk: 15.61 g Ca: 260.61 mg Vas: 0.55 mg	E: 2234.89 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 58.14 g Só: 0.31 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 37.47 g	E: 263.67 kcal Zsír: 10.69 g Feh.: 16.87 g Cuk: 20.47 g Ca: 277.35 mg Vas: 0.84 mg	E: 1103.2 KJ Tel.zsír.: 2.42 g CH: 50.29 g Só: 1.31 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 30.46 g	E: 483.39 kcal Zsír: 10.69 g Feh.: 31 g Cuk: 17.41 g Ca: 289.73 mg Vas: 2.47 mg	E: 2022.51 KJ Tel.zsír.: 10.99 g CH: 47.8 g Só: 4.13 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 27.82 g	E: 158.95 kcal Zsír: 3.45 g Feh.: 8.21 g Cuk: 13.95 g Ca: 260.61 mg Vas: 0.55 mg	E: 665.05 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 23.94 g Só: 0.31 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 23.94 g	E: 280.2 kcal Zsír: 9.16 g Feh.: 24.55 g Cuk: 20.69 g Ca: 328.95 mg Vas: 0.99 mg	E: 1172.36 KJ Tel.zsír.: 3.69 g CH: 50.16 g Só: 1.51 g Ca: 290.8 mg Cuk.: 30.68 g	E: 476.2 kcal Zsír: 5.65 g Feh.: 26.71 g Cuk: 13.95 g Ca: 316.62 mg Vas: 1.73 mg	E: 1982.59 KJ Tel.zsír.: 2.25 g CH: 79.54 g Só: 3.39 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 23.94 g	E: 378.77 kcal Zsír: 9.08 g Feh.: 15.01 g Cuk: 17.15 g Ca: 283.81 mg Vas: 1.19 mg	E: 1584.78 KJ Tel.zsír.: 2.39 g CH: 59.24 g Só: 2.03 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 27.14 g
Tízórai	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g
Ebéd	Csirkeaguleves[1,9], Banán, Gránátos (burgonyás) kocka[1], Csemege uborka		Köménymaglevés pirított tésztával[1,3,6,7,9,10], Pulyka tokány[9,10], Zöldbabfőzelék[1]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Sertésült (comb)[1,6,9,10], Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás (erdei gyümölcs, meggy)[1,3,6,7,10]		Karfiolleves (magyaros)[1,9], Paradicsomos, csirkés penne tésztá[1,7]		Lebbencsleves zöldséggel[1], Lencsefőzelék[1,10], Főtt tojás[3]		Zellerkrémleves kenyérkockával[1,3,7,8,9], Galuska[1], Sertéspaprikás[1,3,6,7,10], Káposzta saláta kész		Orjaleves eperlevéllel[1,8,9], Cigánypecsenye[10], tört burgonya, hagymás, Céklasaláta	
	E: 914.55 kcal Zsír: 20.26 g Feh.: 37.44 g Cuk: 45.62 g Ca: 129.39 mg Vas: 6.46 mg	E: 3742.81 KJ Tel.zsír.: 2.48 g CH: 143.74 g Só: 6.82 g Ca: 0 mg Cuk.: 45.62 g	E: 524.84 kcal Zsír: 29.13 g Feh.: 25.37 g Cuk: 6.55 g Ca: 78.55 mg Vas: 3.22 mg	E: 2195.91 KJ Tel.zsír.: 4.04 g CH: 38.61 g Só: 6.82 g Ca: 0 mg Cuk.: 6.55 g	E: 666.22 kcal Zsír: 23.36 g Feh.: 28.95 g Cuk: 13.56 g Ca: 95.47 mg Vas: 2.8 mg	E: 2787.46 KJ Tel.zsír.: 2.38 g CH: 81.33 g Só: 4.37 g Ca: 0 mg Cuk.: 33.04 g	E: 781.57 kcal Zsír: 32.72 g Feh.: 36.89 g Cuk: 13.2 g Ca: 216.48 mg Vas: 2.98 mg	E: 3243.33 KJ Tel.zsír.: 6 g CH: 83 g Só: 3.3 g Ca: 120 mg Cuk.: 18.2 g	E: 501.09 kcal Zsír: 14.11 g Feh.: 23.69 g Cuk: 6.62 g Ca: 102.55 mg Vas: 4.39 mg	E: 2102.02 KJ Tel.zsír.: 2.31 g CH: 68.63 g Só: 4.07 g Ca: 0 mg Cuk.: 8.62 g	E: 910.83 kcal Zsír: 44.38 g Feh.: 31.02 g Cuk: 13.63 g Ca: 172.82 mg Vas: 2.85 mg	E: 3810.94 KJ Tel.zsír.: 6.07 g CH: 90.66 g Só: 8.66 g Ca: 43.8 mg Cuk.: 17.53 g	E: 1271.92 kcal Zsír: 82.53 g Feh.: 39.94 g Cuk: 12.3 g Ca: 140.12 mg Vas: 3.04 mg	E: 5300.06 KJ Tel.zsír.: 23.23 g CH: 91.31 g Só: 6.2 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.3 g
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		rozsos zsemle[1,3], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Magyaros vajkrém[7], Paprika		Füstölt tarja, kápia paprika 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		lekváros táska 1 110g/db[1,3,6,7]					
	E: 375.82 kcal Zsír: 22.7 g Feh.: 13.5 g Cuk: 0.92 g Ca: 30.67 mg Vas: 3.37 mg	E: 1572.45 KJ Tel.zsír.: 7.95 g CH: 28.94 g Só: 2.07 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.92 g	E: 345.99 kcal Zsír: 3.06 g Feh.: 12.22 g Cuk: 2.9 g Ca: 79.8 mg Vas: 0.03 mg	E: 1447.62 KJ Tel.zsír.: 0.9 g CH: 66.74 g Só: 3.9 g Ca: 79.8 mg Cuk.: 7.03 g	E: 376 kcal Zsír: 12.5 g Feh.: 10.63 g Cuk: 0 g Ca: 20 mg Vas: 0.8 mg	E: 1573.19 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 55.06 g Só: 2.02 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 60.91 kcal Zsír: 3.36 g Feh.: 9.12 g Cuk: 2.58 g Ca: 3.3 mg Vas: 0.31 mg	E: 254.83 KJ Tel.zsír.: 0.42 g CH: 23.66 g Só: 1.01 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.58 g	E: 451.05 kcal Zsír: 17.84 g Feh.: 5.82 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 1887.22 KJ Tel.zsír.: 7.61 g CH: 65.77 g Só: 2.75 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
Vacsora	Orosz hússaláta[3,10]		Rakott burgonya[1,6,10], savanyúság vegyes		Vanília krém[1,3,7], Mákos guba[1,3,7]		Rántott csirkemell, Ketchup[9,10], Sült hasábburgonya		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paradicsom, sajt, camembert 0.03 kg[7]		Padlizsánkrém [3,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Margarin, zöldségek, felvágott gépsonka 0.03 kg	
	E: 432.87 kcal Zsír: 34.75 g Feh.: 18.45 g Cuk: 1.48 g Ca: 25.78 mg Vas: 1.26 mg	E: 1811.11 KJ Tel.zsír.: 3.59 g CH: 10.24 g Só: 1.03 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.48 g	E: 606.87 kcal Zsír: 23.05 g Feh.: 25.97 g Cuk: 13.22 g Ca: 307.87 mg Vas: 3.39 mg	E: 2539.15 KJ Tel.zsír.: 7.81 g CH: 73.17 g Só: 5.54 g Ca: 307.87 mg Cuk.: 3.76 g	E: 657.75 kcal Zsír: 12.97 g Feh.: 19.61 g Cuk: 15.45 g Ca: 483.74 mg Vas: 4.43 mg	E: 2752.01 KJ Tel.zsír.: 3.83 g CH: 112.11 g Só: 0.97 g Ca: 256.5 mg Cuk.: 55.42 g	E: 897.38 kcal Zsír: 54.79 g Feh.: 31.51 g Cuk: 3 g Ca: 28.4 mg Vas: 3.33 mg	E: 3754.64 KJ Tel.zsír.: 7.15 g CH: 68.52 g Só: 3.24 g Ca: 0 mg Cuk.: 7.2 g	E: 393.82 kcal Zsír: 10.98 g Feh.: 16.26 g Cuk: 3.62 g Ca: 151.2 mg Vas: 1.13 mg	E: 1647.74 KJ Tel.zsír.: 5.81 g CH: 57.12 g Só: 2.74 g Ca: 120 mg Cuk.: 3.62 g	E: 82.5 kcal Zsír: 6.83 g Feh.: 7.69 g Cuk: 3.14 g Ca: 3.26 mg Vas: 0.06 mg	E: 345.17 KJ Tel.zsír.: 0.6 g CH: 22.7 g Só: 1.2 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.14 g	E: 412.92 kcal Zsír: 11.39 g Feh.: 18.64 g Cuk: 4.99 g Ca: 51.49 mg Vas: 1.74 mg	E: 1727.67 KJ Tel.zsír.: 3.35 g CH: 58.61 g Só: 2.58 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.99 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkélek 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														
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu														