

Patrona alap étlap
2024-06-03 - 2024-06-09

| | 2024-06-03 | | 2024-06-04 | | 2024-06-05 | | 2024-06-06 | | 2024-06-07 | | 2024-06-08 | | 2024-06-09 | |
|----------------|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|------------------------------------|--|------------------------------------|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Reggeli | Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/500gr[1,3] | | Olasz felvágott[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg | | Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7] | | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], kenőmájás[6,7], Póréhagyma, Tea | | Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, vajkrém natur 0.03 kg[7] | | Lilahagyma, Tea, dizsnósajt 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7] | | Paradicsom, Tea, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg | |
| | E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g | E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g | E: 310.67 kcal Zsír: 23.81 g | E: 1299.84 KJ Tel.zsír.: 8.37 g | E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g | E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g | E: 528.42 kcal Zsír: 19.87 g | E: 2210.91 KJ Tel.zsír.: 8.18 g | E: 177.32 kcal Zsír: 12.24 g | E: 741.91 KJ Tel.zsír.: 5.8 g | E: 319.79 kcal Zsír: 9.16 g | E: 1338 KJ Tel.zsír.: 3.05 g | E: 114.87 kcal Zsír: 5.3 g | E: 480.62 KJ Tel.zsír.: 0.6 g |
| | Feh.: 7.48 g | CH: 11.66 g | Feh.: 8.4 g | CH: 15.67 g | Feh.: 7.48 g | CH: 11.66 g | Feh.: 19.34 g | CH: 67.82 g | Feh.: 2.14 g | CH: 14.77 g | Feh.: 11.56 g | CH: 47.76 g | Feh.: 1.53 g | CH: 15.48 g |
| | Cuk: 11.66 g | Só: 0.29 g | Cuk: 5.53 g | Só: 2.33 g | Cuk: 11.66 g | Só: 0.29 g | Cuk: 4.18 g | Só: 3.42 g | Cuk: 4.78 g | Só: 0.03 g | Cuk: 5.61 g | Só: 2.55 g | Cuk: 5.49 g | Só: 0.52 g |
| | Ca: 250.8 mg | Ca: 250.8 mg | Ca: 26.28 mg | Ca: 0 mg | Ca: 250.8 mg | Ca: 250.8 mg | Ca: 60.96 mg | Ca: 0 mg | Ca: 39.66 mg | Ca: 0 mg | Ca: 42.01 mg | Ca: 0 mg | Ca: 21.01 mg | Ca: 0 mg |
| | Vas: 0.44 mg | Cuk.: 11.66 g | Vas: 1.27 mg | Cuk.: 15.52 g | Vas: 0.44 mg | Cuk.: 11.66 g | Vas: 2.51 mg | Cuk.: 14.17 g | Vas: 0.41 mg | Cuk.: 14.77 g | Vas: 1.45 mg | Cuk.: 15.6 g | Vas: 0.27 mg | Cuk.: 15.48 g |
| Tízórai | Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/500gr[1,3] | | Olasz felvágott[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg | | Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7] | | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], kenőmájás[6,7], Póréhagyma, Tea | | Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, vajkrém natur 0.03 kg[7] | | | | | |
| | E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g | E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g | E: 310.67 kcal Zsír: 23.81 g | E: 1299.84 KJ Tel.zsír.: 8.37 g | E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g | E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g | E: 528.42 kcal Zsír: 19.87 g | E: 2210.91 KJ Tel.zsír.: 8.18 g | E: 177.32 kcal Zsír: 12.24 g | E: 741.91 KJ Tel.zsír.: 5.8 g | | | | |
| | Feh.: 7.48 g | CH: 11.66 g | Feh.: 8.4 g | CH: 15.67 g | Feh.: 7.48 g | CH: 11.66 g | Feh.: 19.34 g | CH: 67.82 g | Feh.: 2.14 g | CH: 14.77 g | | | | |
| | Cuk: 11.66 g | Só: 0.29 g | Cuk: 5.53 g | Só: 2.33 g | Cuk: 11.66 g | Só: 0.29 g | Cuk: 4.18 g | Só: 3.42 g | Cuk: 4.78 g | Só: 0.03 g | | | | |
| | Ca: 250.8 mg | Ca: 250.8 mg | Ca: 26.28 mg | Ca: 0 mg | Ca: 250.8 mg | Ca: 250.8 mg | Ca: 60.96 mg | Ca: 0 mg | Ca: 39.66 mg | Ca: 0 mg | | | | |
| | Vas: 0.44 mg | Cuk.: 11.66 g | Vas: 1.27 mg | Cuk.: 15.52 g | Vas: 0.44 mg | Cuk.: 11.66 g | Vas: 2.51 mg | Cuk.: 14.17 g | Vas: 0.41 mg | Cuk.: 14.77 g | | | | |
| Ebéd | Nyírségi gombóclevés[1,3,9], Banán, Mákos tészta | | Tojásleves[1,3,7,10], Füstölt tarja, Sárgaborsó főzelék[1] | | Meggyleves[1,3,6,7,10], Csirkerizotto reszelt sajttal [1,7], Csemege uborka | | Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10] | | Tarhonyaleves[1], Mexikói sajtos penne[1,7] | | Gombaleves (tejfőlés)[1,9], Lengyeles karfiol[1,7], Sült csirkecomb | | Húsleves (sertés), cérnámetélttel[1,9], Sajtos csikemell[1,7], Burgonyapüré [7], Sütemény | |
| | E: 929.45 kcal Zsír: 29.43 g | E: 3808.48 KJ Tel.zsír.: 4.65 g | E: 462.31 kcal Zsír: 15.72 g | E: 1934.29 KJ Tel.zsír.: 2.13 g | E: 719.48 kcal Zsír: 16.25 g | E: 3010.29 KJ Tel.zsír.: 4.07 g | E: 769.93 kcal Zsír: 43.27 g | E: 3221.37 KJ Tel.zsír.: 3.49 g | E: 582.82 kcal Zsír: 15.77 g | E: 2406.72 KJ Tel.zsír.: 5.88 g | E: 968.75 kcal Zsír: 67.59 g | E: 4053.27 KJ Tel.zsír.: 4.35 g | E: 762.19 kcal Zsír: 39.39 g | E: 3178.96 KJ Tel.zsír.: 12.29 g |
| | Feh.: 35.34 g | CH: 128.26 g | Feh.: 21.01 g | CH: 57.97 g | Feh.: 41.45 g | CH: 100.25 g | Feh.: 21.44 g | CH: 70.02 g | Feh.: 23.74 g | CH: 85.5 g | Feh.: 54.52 g | CH: 75.66 g | Feh.: 31.21 g | CH: 61.92 g |
| | Cuk: 40.21 g | Só: 3.4 g | Cuk: 0.84 g | Só: 3.88 g | Cuk: 8.71 g | Só: 5.66 g | Cuk: 40.15 g | Só: 5.76 g | Cuk: 4.32 g | Só: 4.15 g | Cuk: 10.68 g | Só: 5.18 g | Cuk: 7.59 g | Só: 7.86 g |
| | Ca: 365.06 mg | Ca: 0 mg | Ca: 49.54 mg | Ca: 0 mg | Ca: 181.87 mg | Ca: 90 mg | Ca: 138.42 mg | Ca: 0 mg | Ca: 243.02 mg | Ca: 194.2 mg | Ca: 148.49 mg | Ca: 0 mg | Ca: 383.07 mg | Ca: 302.7 mg |
| | Vas: 8.3 mg | Cuk.: 55.21 g | Vas: 3.65 mg | Cuk.: 0.84 g | Vas: 4.1 mg | Cuk.: 28.69 g | Vas: 2.73 mg | Cuk.: 50.14 g | Vas: 2.55 mg | Cuk.: 4.32 g | Vas: 1.83 mg | Cuk.: 10.68 g | Vas: 2.25 mg | Cuk.: 7.59 g |
| Uzsonna | Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg | | Kifli sajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7] | | Tepertőkrem [10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg | | uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7] | | Pizzás csiga[1,3,7] | | | | | |
| | E: 160.4 kcal Zsír: 13.87 g | E: 671.13 KJ Tel.zsír.: 5.3 g | E: 435.75 kcal Zsír: 7.28 g | E: 1823.18 KJ Tel.zsír.: 4.44 g | E: 4.72 kcal Zsír: 0.13 g | E: 19.73 KJ Tel.zsír.: 0 g | E: 116.3 kcal Zsír: 8.47 g | E: 486.62 KJ Tel.zsír.: 5.36 g | E: 441 kcal Zsír: 23 g | E: 1845.14 KJ Tel.zsír.: 0 g | | | | |
| | Feh.: 7.93 g | CH: 0.77 g | Feh.: 16.62 g | CH: 67.22 g | Feh.: 0.16 g | CH: 0.71 g | Feh.: 8.71 g | CH: 1.16 g | Feh.: 9 g | CH: 46 g | | | | |
| | Cuk: 0.68 g | Só: 1.29 g | Cuk: 18.05 g | Só: 1.74 g | Cuk: 0.54 g | Só: 0.53 g | Cuk: 1.16 g | Só: 0.74 g | Cuk: 0 g | Só: 0 g | | | | |
| | Ca: 11.4 mg | Ca: 0 mg | Ca: 131.1 mg | Ca: 0 mg | Ca: 3.05 mg | Ca: 0 mg | Ca: 186 mg | Ca: 180 mg | Ca: 0 mg | Ca: 0 mg | | | | |
| | Vas: 2.15 mg | Cuk.: 0.68 g | Vas: 0.97 mg | Cuk.: 18.05 g | Vas: 0.06 mg | Cuk.: 0.54 g | Vas: 0.5 mg | Cuk.: 1.16 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 0 g | | | | |
| Vacsora | Sült csirkecomb, Majonézes kukoricasaláta[3,10] | | Sonkás pizza[1,7] | | Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 100g 1 100g/db | | Gyros [1,7] | | Szardínia[4], Héjában sült burgonya [7], Vaj[7] | | Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7] | | Zöldsegek, felvágott csemege szalámi 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7] | |
| | E: 1136.16 kcal Zsír: 90.58 g | E: 4753.69 KJ Tel.zsír.: 5.57 g | E: 825.34 kcal Zsír: 28.29 g | E: 3438.31 KJ Tel.zsír.: 8.79 g | E: 458.56 kcal Zsír: 8.08 g | E: 1918.6 KJ Tel.zsír.: 3.45 g | E: 392.46 kcal Zsír: 12.07 g | E: 1642.06 KJ Tel.zsír.: 2.53 g | E: 692.35 kcal Zsír: 40.24 g | E: 2896.79 KJ Tel.zsír.: 16.91 g | E: 430.32 kcal Zsír: 25 g | E: 1800.47 KJ Tel.zsír.: 9.24 g | E: 343.44 kcal Zsír: 14.67 g | E: 1436.97 KJ Tel.zsír.: 5.32 g |
| | Feh.: 47.5 g | CH: 74.33 g | Feh.: 36.8 g | CH: 100.6 g | Feh.: 18.56 g | CH: 75.98 g | Feh.: 43.17 g | CH: 22.52 g | Feh.: 21.91 g | CH: 59.95 g | Feh.: 20.85 g | CH: 29.97 g | Feh.: 15.37 g | CH: 37.14 g |
| | Cuk: 1.65 g | Só: 2.24 g | Cuk: 8.6 g | Só: 3.64 g | Cuk: 11.27 g | Só: 0.47 g | Cuk: 21.66 g | Só: 2.06 g | Cuk: 0.17 g | Só: 1.04 g | Cuk: 1.08 g | Só: 3.72 g | Cuk: 4.95 g | Só: 2.52 g |
| | Ca: 56.62 mg | Ca: 0 mg | Ca: 313.98 mg | Ca: 223.32 mg | Ca: 240.53 mg | Ca: 180 mg | Ca: 166.72 mg | Ca: 72 mg | Ca: 230.97 mg | Ca: 0 mg | Ca: 47.11 mg | Ca: 0 mg | Ca: 40.3 mg | Ca: 0 mg |
| | Vas: 1.94 mg | Cuk.: 4.15 g | Vas: 4.22 mg | Cuk.: 12.59 g | Vas: 4.37 mg | Cuk.: 13.27 g | Vas: 2.05 mg | Cuk.: 21.66 g | Vas: 2.65 mg | Cuk.: 0.17 g | Vas: 3.13 mg | Cuk.: 1.5 g | Vas: 3.06 mg | Cuk.: 4.95 g |

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktétél 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