

Patrona alap étlap
2024-06-17 - 2024-06-23

	2024-06-17		2024-06-18		2024-06-19		2024-06-20		2024-06-21		2024-06-22		2024-06-23	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Mézés kenyér[1,3,7], Tea		Paradicsom, Tea, Tejfőlés túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Pulykamell sonka, Tea, uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 648.75 kcal	E: 2714.37 KJ	E: 340.55 kcal	E: 1424.87 KJ	E: 115.97 kcal	E: 485.24 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 127.09 kcal	E: 531.74 KJ	E: 269.4 kcal	E: 1117.36 KJ	E: 209.85 kcal	E: 878.01 KJ
	Zsír: 15.22 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 24.42 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 3.51 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 3.11 g	Tel.zsír.: 1.56 g	Zsír: 2.07 g	Tel.zsír.: 0.46 g	Zsír: 13.33 g	Tel.zsír.: 3.44 g
	Feh.: 22.53 g	CH: 104.7 g	Feh.: 16.02 g	CH: 14.12 g	Feh.: 7.7 g	CH: 13.27 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 8.01 g	CH: 16.96 g	Feh.: 15.63 g	CH: 47.16 g	Feh.: 6.59 g	CH: 15.97 g
	Cuk: 20.35 g	Só: 1.5 g	Cuk: 3.17 g	Só: 3.16 g	Cuk: 11.66 g	Só: 0.37 g	Cuk: 4.78 g	Só: 3.32 g	Cuk: 6.97 g	Só: 0.25 g	Cuk: 2.97 g	Só: 2.31 g	Cuk: 5.9 g	Só: 1.53 g
	Ca: 388.33 mg	Ca: 342 mg	Ca: 38.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53.01 mg	Ca: 32 mg	Ca: 63.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 30.56 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.82 mg	Cuk.: 51.22 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 13.58 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.35 mg	Cuk.: 16.96 g	Vas: 1.17 mg	Cuk.: 12.96 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 15.9 g
Tízórai	Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Mézés kenyér[1,3,7], Tea		Paradicsom, Tea, Tejfőlés túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 648.75 kcal	E: 2714.37 KJ	E: 340.55 kcal	E: 1424.87 KJ	E: 115.97 kcal	E: 485.24 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 127.09 kcal	E: 531.74 KJ				
	Zsír: 15.22 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 24.42 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 3.51 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 3.11 g	Tel.zsír.: 1.56 g				
	Feh.: 22.53 g	CH: 104.7 g	Feh.: 16.02 g	CH: 14.12 g	Feh.: 7.7 g	CH: 13.27 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 8.01 g	CH: 16.96 g				
	Cuk: 20.35 g	Só: 1.5 g	Cuk: 3.17 g	Só: 3.16 g	Cuk: 11.66 g	Só: 0.37 g	Cuk: 4.78 g	Só: 3.32 g	Cuk: 6.97 g	Só: 0.25 g				
	Ca: 388.33 mg	Ca: 342 mg	Ca: 38.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53.01 mg	Ca: 32 mg				
	Vas: 1.82 mg	Cuk.: 51.22 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 13.58 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.35 mg	Cuk.: 16.96 g				
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves[1,9], Túrós derelye[1,7]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Nagoyai pulykaragú[1,7], Párolt bulgur[1]		Zöldbableves magyaros[1,9], Burgonyafőzelék[1], Csirke nuggets rántva[1,3]		Hideg eperleves [1,3,6,7,10], Tarhonyafőzelék[1,3,7,10], Céklasaláta		Zöldborsóleves [1], meggyes rétes 140g 1 140g/db		Köménymagleves kiflikarikával[1,3,7,10], Csirkepaprikás, Galuska[1], Csemege uborka		Orjaleves[8,9], Dubarry sertéskaraj [1,7,8], Petrezselymes burgonya[7], Sütemény	
	E: 815.04 kcal	E: 3410.14 KJ	E: 762.23 kcal	E: 3189.15 KJ	E: 693.37 kcal	E: 2901.07 KJ	E: 845.59 kcal	E: 3457.62 KJ	E: 341.91 kcal	E: 1430.55 KJ	E: 710.57 kcal	E: 2973.02 KJ	E: 876.81 kcal	E: 3667.01 KJ
	Zsír: 27.18 g	Tel.zsír.: 2.17 g	Zsír: 30.21 g	Tel.zsír.: 4.08 g	Zsír: 30.27 g	Tel.zsír.: 3.55 g	Zsír: 34.93 g	Tel.zsír.: 4.15 g	Zsír: 41.96 g	Tel.zsír.: 0.69 g	Zsír: 29.86 g	Tel.zsír.: 4.08 g	Zsír: 36.96 g	Tel.zsír.: 7.8 g
	Feh.: 30.27 g	CH: 106.99 g	Feh.: 35.52 g	CH: 89.24 g	Feh.: 23.47 g	CH: 79.38 g	Feh.: 32.25 g	CH: 97.3 g	Feh.: 17.32 g	CH: 114.62 g	Feh.: 36.4 g	CH: 70.04 g	Feh.: 42.95 g	CH: 91.11 g
	Cuk: 4.03 g	Só: 2.87 g	Cuk: 6.33 g	Só: 4.71 g	Cuk: 7.73 g	Só: 5.66 g	Cuk: 18.61 g	Só: 3.01 g	Cuk: 1.02 g	Só: 1.86 g	Cuk: 5.45 g	Só: 7.45 g	Cuk: 12.53 g	Só: 5.82 g
	Ca: 86.85 mg	Ca: 24 mg	Ca: 86.35 mg	Ca: 0 mg	Ca: 72.04 mg	Ca: 0 mg	Ca: 228.01 mg	Ca: 135 mg	Ca: 47.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 87.92 mg	Ca: 0 mg	Ca: 258.29 mg	Ca: 117 mg
	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 21.03 g	Vas: 4.82 mg	Cuk.: 6.33 g	Vas: 1.58 mg	Cuk.: 8.03 g	Vas: 4.39 mg	Cuk.: 38.59 g	Vas: 0.99 mg	Cuk.: 1.02 g	Vas: 5.27 mg	Cuk.: 5.45 g	Vas: 3.37 mg	Cuk.: 12.53 g
Uzsonna	Margarin, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], szalámi herkules 0.03 kg		Kifli sajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Gépsonka, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenőmájas[6,7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 254.18 kcal	E: 1063.5 KJ	E: 435.75 kcal	E: 1823.18 KJ	E: 62.64 kcal	E: 262.09 KJ	E: 207.8 kcal	E: 869.45 KJ	E: 1553.54 kcal	E: 6500 KJ				
	Zsír: 21.77 g	Tel.zsír.: 2.65 g	Zsír: 7.28 g	Tel.zsír.: 4.44 g	Zsír: 2.84 g	Tel.zsír.: 0.97 g	Zsír: 18.88 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 11.97 g	CH: 29.15 g	Feh.: 16.62 g	CH: 67.22 g	Feh.: 9.04 g	CH: 0.16 g	Feh.: 8.35 g	CH: 0.83 g	Feh.: 35.5 g	CH: 286 g				
	Cuk: 0.92 g	Só: 0.79 g	Cuk: 18.05 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0.45 g	Cuk: 0.68 g	Só: 1.39 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 25.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 131.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9.76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 11.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 1.42 mg	Cuk.: 0.92 g	Vas: 0.97 mg	Cuk.: 18.05 g	Vas: 0.4 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.5 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sertésült (tarja)[1,6], Tzatziki saláta[7]		Sült hasábburgonya, Tartármártás[3,10], rántott hagymakarikák 0.1 kg		Tejbegríz kakaó szóráttal[1,7]		Füstölt tarja, Lilahagyma, Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Camembert krém[7], Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika		Sült szalonna, Lilahagyma, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], sajt füstölt 0.03 kg	
	E: 503.46 kcal	E: 2106.48 KJ	E: 747.87 kcal	E: 3129.07 KJ	E: 421.3 kcal	E: 1762.72 KJ	E: 46.31 kcal	E: 193.77 KJ	E: 342.66 kcal	E: 1433.69 KJ	E: 217.74 kcal	E: 911.03 KJ	E: 187.74 kcal	E: 785.52 KJ
	Zsír: 39.47 g	Tel.zsír.: 5.54 g	Zsír: 51.87 g	Tel.zsír.: 7.08 g	Zsír: 4.88 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 1.56 g	Tel.zsír.: 0.43 g	Zsír: 8.25 g	Tel.zsír.: 4.57 g	Zsír: 5.02 g	Tel.zsír.: 1.84 g	Zsír: 0.84 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 22.3 g	CH: 12.67 g	Feh.: 6.74 g	CH: 62.58 g	Feh.: 15.38 g	CH: 78.44 g	Feh.: 3.04 g	CH: 4.97 g	Feh.: 12.64 g	CH: 54.14 g	Feh.: 7.48 g	CH: 35.42 g	Feh.: 7.84 g	CH: 37.05 g
	Cuk: 12.2 g	Só: 2.75 g	Cuk: 0.5 g	Só: 1.34 g	Cuk: 16.36 g	Só: 0.79 g	Cuk: 4.95 g	Só: 0.35 g	Cuk: 0.58 g	Só: 2.47 g	Cuk: 3.32 g	Só: 1.52 g	Cuk: 4.95 g	Só: 1.24 g
	Ca: 276.9 mg	Ca: 240 mg	Ca: 20 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 337.23 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 24.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 92.94 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 24.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.25 mg	Cuk.: 12.2 g	Vas: 2.58 mg	Cuk.: 1.5 g	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 35.9 g	Vas: 0.81 mg	Cuk.: 4.95 g	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 0.58 g	Vas: 0.73 mg	Cuk.: 3.32 g	Vas: 1.11 mg	Cuk.: 4.95 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 - Puhatestűk, 14 - Csillagfürt