

Patrona alap étlap
2024-06-24 - 2024-06-30

	2024-06-24		2024-06-25		2024-06-26		2024-06-27		2024-06-28		2024-06-29		2024-06-30	
Reggeli	Csokis croissant[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Csirkemellsonka[6], Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Füstölt tarja, Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tea, uborka, Tojásrántotta	
	E: 341.2 kcal Zsír: 18.14 g Feh.: 11.09 g Cuk: 12.7 g Ca: 291.34 mg Vas: 0.76 mg	E: 1427.58 KJ Tel.zsír.: 6.49 g CH: 33.04 g Só: 0.67 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 20.12 g	E: 179.27 kcal Zsír: 9.41 g Feh.: 7.48 g Cuk: 5.49 g Ca: 33.01 mg Vas: 1.07 mg	E: 750.07 KJ Tel.zsír.: 0.04 g CH: 15.58 g Só: 1.04 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 339.8 kcal Zsír: 7.5 g Feh.: 15.88 g Cuk: 11.66 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 1421.72 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 50.16 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 128.32 kcal Zsír: 0.94 g Feh.: 12.49 g Cuk: 4.18 g Ca: 44.72 mg Vas: 0.64 mg	E: 536.89 KJ Tel.zsír.: 0.27 g CH: 17.67 g Só: 1.17 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.17 g	E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g Feh.: 7.48 g Cuk: 11.66 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 11.66 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 85.54 kcal Zsír: 1.51 g Feh.: 2.73 g Cuk: 5.49 g Ca: 22.21 mg Vas: 0.45 mg	E: 357.89 KJ Tel.zsír.: 0.45 g CH: 15.5 g Só: 0.35 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 364.05 kcal Zsír: 5.98 g Feh.: 11.13 g Cuk: 2.97 g Ca: 35.81 mg Vas: 1.11 mg	E: 1523.2 KJ Tel.zsír.: 0.57 g CH: 66.46 g Só: 2.54 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.96 g
Tízórai	Csokis croissant[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Csirkemellsonka[6], Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]					
	E: 341.2 kcal Zsír: 18.14 g Feh.: 11.09 g Cuk: 12.7 g Ca: 291.34 mg Vas: 0.76 mg	E: 1427.58 KJ Tel.zsír.: 6.49 g CH: 33.04 g Só: 0.67 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 20.12 g	E: 179.27 kcal Zsír: 9.41 g Feh.: 7.48 g Cuk: 5.49 g Ca: 33.01 mg Vas: 1.07 mg	E: 750.07 KJ Tel.zsír.: 0.04 g CH: 15.58 g Só: 1.04 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 339.8 kcal Zsír: 7.5 g Feh.: 15.88 g Cuk: 11.66 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 1421.72 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 50.16 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 128.32 kcal Zsír: 0.94 g Feh.: 12.49 g Cuk: 4.18 g Ca: 44.72 mg Vas: 0.64 mg	E: 536.89 KJ Tel.zsír.: 0.27 g CH: 17.67 g Só: 1.17 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.17 g	E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g Feh.: 7.48 g Cuk: 11.66 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 11.66 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g				
Ébéd	Gulyásleves [1,3,6,7,10], Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9], Natúr csirkemell[1], Zöldborsó főzelék [1,7]		Zöldszégregmleves[9], Sertésragu jóasszony módra, Tarhonya köret [1]		Tojásleves[1,3,7,10], Rakott kelkáposzta[1,3,6,7,10]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Párolt bulgur[1], Tartármártás[3,10]		Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1], Töltött tök kapormártással[1]		Húsleves (sertés), cérnámetélttel[1,9], Főtt tészta [1], Sztroganoff ragu sertéscomból[1,10], Sütemény	
	E: 769.37 kcal Zsír: 16.26 g Feh.: 29.21 g Cuk: 10.5 g Ca: 65.14 mg Vas: 3 mg	E: 3195.63 KJ Tel.zsír.: 1.03 g CH: 124.9 g Só: 2.78 g Ca: 0 mg Cuk.: 16.5 g	E: 578.37 kcal Zsír: 26.24 g Feh.: 37.47 g Cuk: 10.5 g Ca: 105.85 mg Vas: 2.38 mg	E: 2419.91 KJ Tel.zsír.: 3.92 g CH: 46.35 g Só: 5.63 g Ca: 23.94 mg Cuk.: 6.7 g	E: 853.14 kcal Zsír: 41.78 g Feh.: 37.98 g Cuk: 10.43 g Ca: 190.91 mg Vas: 4.96 mg	E: 3499.26 KJ Tel.zsír.: 5.46 g CH: 77.22 g Só: 6.76 g Ca: 0 mg Cuk.: 10.43 g	E: 469.8 kcal Zsír: 33.37 g Feh.: 16.64 g Cuk: 1.26 g Ca: 21.89 mg Vas: 1.11 mg	E: 1964.09 KJ Tel.zsír.: 1.6 g CH: 23.47 g Só: 3.68 g Ca: 0 mg Cuk.: 1.26 g	E: 729.42 kcal Zsír: 45.77 g Feh.: 10.17 g Cuk: 1.01 g Ca: 34.2 mg Vas: 2.04 mg	E: 3051.9 KJ Tel.zsír.: 5.46 g CH: 72.41 g Só: 1.72 g Ca: 0 mg Cuk.: 13 g	E: 826.74 kcal Zsír: 43.02 g Feh.: 52.37 g Cuk: 14.55 g Ca: 120.42 mg Vas: 4.62 mg	E: 3455.72 KJ Tel.zsír.: 7.73 g CH: 54.85 g Só: 4.1 g Ca: 0 mg Cuk.: 16.54 g	E: 738.8 kcal Zsír: 25.12 g Feh.: 39.71 g Cuk: 7.07 g Ca: 120.33 mg Vas: 4.21 mg	E: 3124.6 KJ Tel.zsír.: 1.46 g CH: 78.14 g Só: 4.8 g Ca: 0 mg Cuk.: 7.07 g
Uzsonna	Diáksemege szalámi, Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kifli korpás[1], joghurt danone, kés 1 70g/db[7]		Paprika, sajt, macsó 1 db/18g[7], zsemle 1 darab		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tepertőkrém [10], uborka		MEGGYES TÁSKA 1 db/500gr[1,3,7]					
	E: 207.1 kcal Zsír: 19.54 g Feh.: 7.32 g Cuk: 0.72 g Ca: 7.27 mg Vas: 0.21 mg	E: 866.52 KJ Tel.zsír.: 2.6 g CH: 1.02 g Só: 0.21 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.72 g	E: 176.75 kcal Zsír: 2.15 g Feh.: 7.69 g Cuk: 3.22 g Ca: 92.54 mg Vas: 0.75 mg	E: 739.52 KJ Tel.zsír.: 0.66 g CH: 31.5 g Só: 0.71 g Ca: 79.8 mg Cuk.: 7.35 g	E: 33.64 kcal Zsír: 1.94 g Feh.: 2.85 g Cuk: 0.38 g Ca: 84.42 mg Vas: 0.03 mg	E: 140.76 KJ Tel.zsír.: 1.05 g CH: 1.08 g Só: 0.17 g Ca: 84.42 mg Cuk.: 0.38 g	E: 271.42 kcal Zsír: 0.97 g Feh.: 10.56 g Cuk: 1.22 g Ca: 29.05 mg Vas: 1.06 mg	E: 1135.62 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 54.89 g Só: 2.56 g Ca: 0 mg Cuk.: 1.22 g	E: 1841 kcal Zsír: 87.05 g Feh.: 29.4 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 7702.75 KJ Tel.zsír.: 36.85 g CH: 230.95 g Só: 13.5 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
Vacsora	Natúr csirkemell[1], Fejlesztő		Tepertőkrém [10], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Mátra saláta [3,7,10]		Túróval töltött zsemle (bulocski)[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Lilahagyma, tonhal olívaolajban 0.03 kg		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 251.84 kcal Zsír: 9.44 g Feh.: 27.13 g Cuk: 2 g Ca: 39.48 mg Vas: 0.99 mg	E: 1053.69 KJ Tel.zsír.: 1.16 g CH: 13.95 g Só: 2.49 g Ca: 0 mg Cuk.: 7 g	E: 166.62 kcal Zsír: 0.65 g Feh.: 6.56 g Cuk: 1.22 g Ca: 21.05 mg Vas: 0.74 mg	E: 697.14 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 33.49 g Só: 1.76 g Ca: 0 mg Cuk.: 1.22 g	E: 288.3 kcal Zsír: 24.27 g Feh.: 15.29 g Cuk: 0.88 g Ca: 29.12 mg Vas: 1.92 mg	E: 1206.26 KJ Tel.zsír.: 9.19 g CH: 1.84 g Só: 3.14 g Ca: 0 mg Cuk.: 1.3 g	E: 213.92 kcal Zsír: 21.26 g Feh.: 2.84 g Cuk: 2 g Ca: 56.03 mg Vas: 0.31 mg	E: 895.04 KJ Tel.zsír.: 3.82 g CH: 2.45 g Só: 1.31 g Ca: 48 mg Cuk.: 2 g	E: 297.15 kcal Zsír: 3.96 g Feh.: 13.05 g Cuk: 7.71 g Ca: 154.77 mg Vas: 0.75 mg	E: 1243.29 KJ Tel.zsír.: 1.96 g CH: 52.19 g Só: 1.43 g Ca: 138 mg Cuk.: 23.21 g	E: 277.84 kcal Zsír: 0.84 g Feh.: 10.48 g Cuk: 3.32 g Ca: 32.4 mg Vas: 1 mg	E: 1162.48 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 56.82 g Só: 2.03 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.32 g	E: 265.74 kcal Zsír: 1.68 g Feh.: 21.16 g Cuk: 4.95 g Ca: 45.48 mg Vas: 1.39 mg	E: 1111.87 KJ Tel.zsír.: 0.34 g CH: 41.25 g Só: 2.62 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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