

Patrona alap étlap
2025-01-27 - 2025-02-02

	2025-01-27		2025-01-28		2025-01-29		2025-01-30		2025-01-31		2025-02-01		2025-02-02	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Tea, Tejeskávé[7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Sült szalonna, Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tojásrántotta snidlinges[3], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.065 kg[1]	
	E: 629.93 kcal	E: 2635.63 KJ	E: 359.61 kcal	E: 1504.6 KJ	E: 503.48 kcal	E: 2106.58 KJ	E: 168.22 kcal	E: 703.85 KJ	E: 374.79 kcal	E: 1568.13 KJ	E: 244.49 kcal	E: 1022.95 KJ	E: 315.55 kcal	E: 1320.27 KJ
	Zsír: 14.54 g	Tel.zsír.: 6.39 g	Zsír: 17.65 g	Tel.zsír.: 6.19 g	Zsír: 24.58 g	Tel.zsír.: 4.19 g	Zsír: 3.66 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 22.44 g	Tel.zsír.: 3.94 g	Zsír: 10.09 g	Tel.zsír.: 3.63 g	Zsír: 16.32 g	Tel.zsír.: 3.52 g
	Feh.: 21.21 g	CH: 103.22 g	Feh.: 25.87 g	CH: 49.52 g	Feh.: 20.1 g	CH: 75.47 g	Feh.: 8.43 g	CH: 25.55 g	Feh.: 18.65 g	CH: 49.74 g	Feh.: 17.11 g	CH: 46.64 g	Feh.: 20.53 g	CH: 48.97 g
	Cuk: 16.18 g	Só: 1.4 g	Cuk: 19.73 g	Só: 2.51 g	Cuk: 17.13 g	Só: 1.86 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.39 g	Cuk: 20.14 g	Só: 1.08 g	Cuk: 17.21 g	Só: 1.31 g	Cuk: 17.74 g	Só: 2.14 g
	Ca: 326.6 mg	Ca: 285 mg	Ca: 284.05 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 280.56 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 281.4 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 267.01 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 276.99 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.9 mg	Cuk.: 43.15 g	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 1.19 mg	Cuk.: 27.12 g	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 0.89 mg	Cuk.: 30.13 g	Vas: 0.8 mg	Cuk.: 27.2 g	Vas: 1.02 mg	Cuk.: 27.73 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	Frankfurti leves[1,3,6,7,10], Mákos nudli[1,3]		Tojásleves[1,3,7,10], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sertés apró[1]		Brokkolikrémléves pirított napraforgómaggal [1,3,6,7,8,10], Mexikói csirkeragu [1], Párolt rizs [1]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Serpényös burgonya[1,3,6,7,10], Céklasaláta		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Lencsefőzelék[1,10], Rószti burgonya[1,3]		Karfioleves tejfölös[1], Parasztos sertésborda[1], csalamádé		Tyúkhusleves cérnametéllel[1,9], Ószi barackos csirkeemelt[7], Burgonyapüré [7], Sütemény	
	E: 761.73 kcal	E: 3187.09 KJ	E: 794.22 kcal	E: 3323.02 KJ	E: 479.44 kcal	E: 2005.98 KJ	E: 528.37 kcal	E: 2210.71 KJ	E: 850.36 kcal	E: 3557.92 KJ	E: 1035.4 kcal	E: 4332.1 KJ	E: 704.75 kcal	E: 2929.22 KJ
	Zsír: 27.29 g	Tel.zsír.: 7.23 g	Zsír: 45.06 g	Tel.zsír.: 2.37 g	Zsír: 29.96 g	Tel.zsír.: 2.51 g	Zsír: 23.69 g	Tel.zsír.: 5.46 g	Zsír: 30.54 g	Tel.zsír.: 8.8 g	Zsír: 45.38 g	Tel.zsír.: 7.97 g	Zsír: 21.97 g	Tel.zsír.: 7.5 g
	Feh.: 23.5 g	CH: 102.15 g	Feh.: 24.77 g	CH: 68.03 g	Feh.: 29.02 g	CH: 21.6 g	Feh.: 15.69 g	CH: 61.95 g	Feh.: 27.75 g	CH: 113.11 g	Feh.: 39.99 g	CH: 114.09 g	Feh.: 60.73 g	CH: 59.94 g
	Cuk: 1.32 g	Só: 4.93 g	Cuk: 37.33 g	Só: 5.71 g	Cuk: 5.05 g	Só: 4.14 g	Cuk: 5.99 g	Só: 3.84 g	Cuk: 3.46 g	Só: 5.9 g	Cuk: 10.33 g	Só: 8.4 g	Cuk: 9.37 g	Só: 4.62 g
	Ca: 307.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 115.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 113.19 mg	Ca: 0 mg	Ca: 68.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 90.99 mg	Ca: 0 mg	Ca: 112.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 263.99 mg	Ca: 181.2 mg
	Vas: 5.96 mg	Cuk.: 26.32 g	Vas: 2.72 mg	Cuk.: 47.32 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 5.05 g	Vas: 2.63 mg	Cuk.: 16.98 g	Vas: 4.18 mg	Cuk.: 5.46 g	Vas: 3.44 mg	Cuk.: 15.33 g	Vas: 3.07 mg	Cuk.: 9.37 g
Uzsonna	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, szalámi hercules 0.03 kg		Magos zsemle[1,3,7,11], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajtkrém 0.03 kg		PEREC, SAITOS-TÖKMAGOS 1 db/ 500gr[1]					
	E: 119.4 kcal	E: 499.57 KJ	E: 392.75 kcal	E: 1643.27 KJ	E: 418.1 kcal	E: 1749.33 KJ	E: 40.84 kcal	E: 170.88 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ				
	Zsír: 19.94 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 14.79 g	Tel.zsír.: 0.59 g	Zsír: 14.13 g	Tel.zsír.: 6.69 g	Zsír: 2.14 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 13.92 g	CH: 23.03 g	Feh.: 14.45 g	CH: 50.08 g	Feh.: 18.33 g	CH: 54.01 g	Feh.: 7.9 g	CH: 22.7 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g				
	Cuk: 3.29 g	Só: 0.96 g	Cuk: 2.9 g	Só: 0.96 g	Cuk: 0.51 g	Só: 3.01 g	Cuk: 3.26 g	Só: 0.7 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 6.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 171.51 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 200.84 mg	Ca: 180.84 mg	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 3.29 g	Vas: 2.1 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 1.1 mg	Cuk.: 0.51 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 3.26 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Csibefásirt[3,6,10], Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10]		Lasagne [1,3,7,8]		Rakott burgonya[1,6,10], Csemege uborka		Káposztás kocka[1]		Túróval töltött zsemle (bulocsik)[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, Margarin	
	E: 609.81 kcal	E: 2551.45 KJ	E: 506.51 kcal	E: 2119.23 KJ	E: 616.51 kcal	E: 2579.48 KJ	E: 409.75 kcal	E: 1634.05 KJ	E: 303.83 kcal	E: 1271.22 KJ	E: 427.65 kcal	E: 1789.29 KJ	E: 398.04 kcal	E: 1665.4 KJ
	Zsír: 50.75 g	Tel.zsír.: 5.74 g	Zsír: 17.1 g	Tel.zsír.: 5.53 g	Zsír: 23.12 g	Tel.zsír.: 7.81 g	Zsír: 12.7 g	Tel.zsír.: 1.63 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 2.15 g	Zsír: 10.55 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 11.74 g	Tel.zsír.: 3.57 g
	Feh.: 12.89 g	CH: 24.5 g	Feh.: 24.8 g	CH: 62.64 g	Feh.: 26.39 g	CH: 74.99 g	Feh.: 12.01 g	CH: 61.36 g	Feh.: 13.06 g	CH: 52.19 g	Feh.: 13.82 g	CH: 68.99 g	Feh.: 19.06 g	CH: 53.7 g
	Cuk: 1.63 g	Só: 1.17 g	Cuk: 11.07 g	Só: 1.99 g	Cuk: 15.04 g	Só: 7.22 g	Cuk: 0.08 g	Só: 1.97 g	Cuk: 7.71 g	Só: 1.47 g	Cuk: 4.79 g	Só: 3.95 g	Cuk: 0.04 g	Só: 2.66 g
	Ca: 44.75 mg	Ca: 42 mg	Ca: 157.03 mg	Ca: 114 mg	Ca: 328.87 mg	Ca: 0 mg	Ca: 20.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 154.9 mg	Ca: 138.13 mg	Ca: 69.4 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 31.03 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.22 mg	Cuk.: 11.63 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 11.07 g	Vas: 4.53 mg	Cuk.: 5.58 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 3.07 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 23.21 g	Vas: 1.18 mg	Cuk.: 4.79 g	Vas: 1.21 mg	Cuk.: 0.04 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