

Patrona alap étlap

2025-02-03 - 2025-02-09

	2025-02-03		2025-02-04		2025-02-05		2025-02-06		2025-02-07		2025-02-08		2025-02-09	
Reggeli	ízes bukta, Tea, Tej 1,5% [7]		Gépsonka, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Csoki golyó[1], Tea		zabkása kakaós banános[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Magyaros vajkrém[7], Tea, Tej 1,5% [7], uborka		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
	E: 158.95 kcal	E: 665.05 KJ	E: 363.61 kcal	E: 1521.34 KJ	E: 171.05 kcal	E: 715.65 KJ	E: 223.84 kcal	E: 936.55 KJ	E: 539.65 kcal	E: 2257.91 KJ	E: 452.91 kcal	E: 1894.96 KJ	E: 335.17 kcal	E: 1402.34 KJ
	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 7.02 g	Tel.zsír.: 2.81 g	Zsír: 4.37 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 4.37 g	Tel.zsír.: 2.27 g	Zsír: 15.99 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 30.67 g	Tel.zsír.: 11.04 g	Zsír: 18.57 g	Tel.zsír.: 5.2 g
	Feh.: 8.21 g	CH: 23.94 g	Feh.: 22.81 g	CH: 52.23 g	Feh.: 2.53 g	CH: 30.58 g	Feh.: 7.17 g	CH: 38.86 g	Feh.: 19.24 g	CH: 79.68 g	Feh.: 20.14 g	CH: 49.16 g	Feh.: 20.77 g	CH: 46.45 g
	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 14.15 g	Só: 1.34 g	Cuk: 2.29 g	Só: 0.02 g	Cuk: 10.77 g	Só: 0.33 g	Cuk: 14.63 g	Só: 2.34 g	Cuk: 19.73 g	Só: 1.01 g	Cuk: 16.95 g	Só: 2.49 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 288.36 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 9.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 192.25 mg	Ca: 182.4 mg	Ca: 286.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 270.16 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 2.16 mg	Cuk.: 24.14 g	Vas: 5.45 mg	Cuk.: 18.58 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 26.75 g	Vas: 1.55 mg	Cuk.: 24.62 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 1.07 mg	Cuk.: 26.94 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	Csorbaleves[1,9,10], Gránátos (burgonyás) kocka[1], Csemege uborka		Reszelttészta - leves[1,3,9,10], Finomfőzelék[1,7], Sertéssült (tarja)[1,6,9,10]		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Nagoyai csirkeragú[1,7], Párolt bulgur[1]		Húsleves (sertés), cérnaméttel[1,9,10], Főtt hús, főtt burgonya, Meggymártás[1,3,6,7,10]		Francia hagymaleves kenyérkockával[1,7,8,9,10], Sajtos halfilé[1,3,4,7], Rizi-bizi[1], Tartármártás[3,10]		Sütőtökrémléves[1,7], Rakott kelkáposzta[1,3,6,7,10], csalamádé		Orjaleves[8,9], Cigánypecsenye[10], Tört burgonya, csalamádé	
	E: 905.15 kcal	E: 3706.83 KJ	E: 594.35 kcal	E: 2486.75 KJ	E: 747.08 kcal	E: 3125.78 KJ	E: 944.19 kcal	E: 3940.47 KJ	E: 979.5 kcal	E: 4098.24 KJ	E: 661.17 kcal	E: 2763.21 KJ	E: 1234.4 kcal	E: 5163.17 KJ
	Zsír: 37.81 g	Tel.zsír.: 2.81 g	Zsír: 40.96 g	Tel.zsír.: 9.23 g	Zsír: 27.24 g	Tel.zsír.: 2.71 g	Zsír: 34.87 g	Tel.zsír.: 0.81 g	Zsír: 68.43 g	Tel.zsír.: 11.99 g	Zsír: 37.42 g	Tel.zsír.: 1.5 g	Zsír: 88.3 g	Tel.zsír.: 24.02 g
	Feh.: 30.16 g	CH: 108.35 g	Feh.: 19.96 g	CH: 33.07 g	Feh.: 35.14 g	CH: 91.09 g	Feh.: 33.66 g	CH: 111.57 g	Feh.: 31.43 g	CH: 95.5 g	Feh.: 20.49 g	CH: 57.45 g	Feh.: 34.61 g	CH: 74.88 g
	Cuk: 11.26 g	Só: 7.28 g	Cuk: 4.67 g	Só: 5.28 g	Cuk: 0.42 g	Só: 4.6 g	Cuk: 12.81 g	Só: 5.44 g	Cuk: 3.73 g	Só: 4 g	Cuk: 5.13 g	Só: 6.66 g	Cuk: 6.8 g	Só: 8.66 g
	Ca: 158.38 mg	Ca: 0 mg	Ca: 101.65 mg	Ca: 57 mg	Ca: 51.94 mg	Ca: 0 mg	Ca: 129.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 213.24 mg	Ca: 190.5 mg	Ca: 101.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 81.42 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 6.19 mg	Cuk.: 11.26 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 4.67 g	Vas: 3.08 mg	Cuk.: 0.42 g	Vas: 3.66 mg	Cuk.: 30.79 g	Vas: 0.99 mg	Cuk.: 4.73 g	Vas: 1.68 mg	Cuk.: 11.13 g	Vas: 1.86 mg	Cuk.: 11.8 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Kifli korpás[1]		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.02 kg[7]		Tepertőkrém [10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kakaós csiga[1,3]				Sütemény	
	E: 241.04 kcal	E: 1008.52 KJ	E: 126 kcal	E: 527.18 KJ	E: 155.04 kcal	E: 648.68 KJ	E: 90.66 kcal	E: 379.31 KJ	E: 108.5 kcal	E: 453.95 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.87 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 0.75 g	Tel.zsír.: 0.07 g	Zsír: 12.62 g	Tel.zsír.: 4.9 g	Zsír: 7.26 g	Tel.zsír.: 1.85 g	Zsír: 2.66 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.45 g	CH: 22.82 g	Feh.: 5.24 g	CH: 24.47 g	Feh.: 13.06 g	CH: 22.37 g	Feh.: 8.06 g	CH: 23.41 g	Feh.: 2.42 g	CH: 19.53 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.29 g	Só: 2.24 g	Cuk: 0.33 g	Só: 0.63 g	Cuk: 2.93 g	Só: 1.43 g	Cuk: 3.8 g	Só: 1.23 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 12.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 12.74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120.84 mg	Ca: 120.84 mg	Ca: 9.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.15 mg	Cuk.: 3.29 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 0.33 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 2.93 g	Vas: 0.26 mg	Cuk.: 3.8 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Görög saláta [7]		pizza sonka 0.25 kg[6]		Mákos guba vaníliásodóval[1,3,7]		Hot-dog leveles tésztában[1,7,10]		Bundás kenyér[1,7]		Padlizsánkrém [3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.03 kg[1,3,7]		uborka, felvágott fokhagymás 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 196.49 kcal	E: 822.13 KJ	E: 325 kcal	E: 1359.8 KJ	E: 357.86 kcal	E: 1497.3 KJ	E: 742.53 kcal	E: 3106.74 KJ	E: 410.13 kcal	E: 1715.99 KJ	E: 124.96 kcal	E: 522.83 KJ	E: 161.9 kcal	E: 677.41 KJ
	Zsír: 19.25 g	Tel.zsír.: 2.13 g	Zsír: 3.5 g	Tel.zsír.: 1.32 g	Zsír: 10.64 g	Tel.zsír.: 3.63 g	Zsír: 50.72 g	Tel.zsír.: 25.25 g	Zsír: 10.39 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 4.97 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 0.52 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 1.2 g	CH: 4.3 g	Feh.: 55.5 g	CH: 17.5 g	Feh.: 10.91 g	CH: 54.24 g	Feh.: 26.26 g	CH: 41.32 g	Feh.: 13.02 g	CH: 65.79 g	Feh.: 3.19 g	CH: 16.73 g	Feh.: 6.4 g	CH: 32.78 g
	Cuk: 4.16 g	Só: 0.22 g	Cuk: 0 g	Só: 5.75 g	Cuk: 10.6 g	Só: 0.27 g	Cuk: 3.64 g	Só: 4.2 g	Cuk: 1.59 g	Só: 3.94 g	Cuk: 0.56 g	Só: 1.13 g	Cuk: 0.68 g	Só: 1.22 g
	Ca: 19.33 mg	Ca: 0 mg	Ca: 44.07 mg	Ca: 0 mg	Ca: 421.73 mg	Ca: 228 mg	Ca: 220.36 mg	Ca: 180 mg	Ca: 58.2 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 9.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 18 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 4.16 g	Vas: 1.16 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 3.47 mg	Cuk.: 47.78 g	Vas: 2.27 mg	Cuk.: 5.64 g	Vas: 1.02 mg	Cuk.: 1.59 g	Vas: 0.3 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 0.68 mg	Cuk.: 0.68 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