

Patrona alap étlap
2025-02-10 - 2025-02-16

	2025-02-10		2025-02-11		2025-02-12		2025-02-13		2025-02-14		2025-02-15		2025-02-16	
Reggeli	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Karamellás tej[7], Tea		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], párizsi, baromfi 0.03 kg[1,6]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Tea, Tej 1,5% [7], sajt, trappista 0.03 kg[7]		Mézes kenyér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Paradicsom, Lágy tojás[3], Tea, Tej 1,5% [7]		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, dísnósaajt 0.03 kg, kenyér búzavekni kovászolt 1kg 0.06 kg		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta	
	E: 767.25 kcal	E: 3210.18 KJ	E: 293.92 kcal	E: 1229.75 KJ	E: 324.76 kcal	E: 1358.78 KJ	E: 818.55 kcal	E: 3424.82 KJ	E: 230.68 kcal	E: 965.15 KJ	E: 258.15 kcal	E: 1080.12 KJ	E: 275.78 kcal	E: 1153.85 KJ
	Zsír: 34.32 g	Tel.zsír.: 2.44 g	Zsír: 11.43 g	Tel.zsír.: 3.04 g	Zsír: 15.03 g	Tel.zsír.: 7.15 g	Zsír: 16.15 g	Tel.zsír.: 7.85 g	Zsír: 6.76 g	Tel.zsír.: 1.83 g	Zsír: 11.98 g	Tel.zsír.: 4.84 g	Zsír: 11.75 g	Tel.zsír.: 2.39 g
	Feh.: 18.14 g	CH: 95.91 g	Feh.: 24.68 g	CH: 60.99 g	Feh.: 27.77 g	CH: 57.45 g	Feh.: 29.87 g	CH: 138.75 g	Feh.: 20.26 g	CH: 60.17 g	Feh.: 12.96 g	CH: 24.68 g	Feh.: 20.26 g	CH: 60.17 g
	Cuk: 20.27 g	Só: 0.42 g	Cuk: 21.02 g	Só: 1.89 g	Cuk: 18.3 g	Só: 2.06 g	Cuk: 16.47 g	Só: 4.57 g	Cuk: 21.02 g	Só: 1.49 g	Cuk: 14.63 g	Só: 1.64 g	Cuk: 21.02 g	Só: 1.84 g
	Ca: 351.96 mg	Ca: 342 mg	Ca: 277.93 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 440.61 mg	Ca: 430.8 mg	Ca: 312.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 274.41 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.81 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.78 mg	Cuk.: 70.07 g	Vas: 1.28 mg	Cuk.: 31.01 g	Vas: 0.85 mg	Cuk.: 28.29 g	Vas: 2.45 mg	Cuk.: 26.46 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 31.01 g	Vas: 1.41 mg	Cuk.: 24.62 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 31.01 g
Tízórai	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				
	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				
	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				
	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				
Ébéd	Csirkeaguleves[1,9], Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvár[1]		Zöldsgéleves eperlevél[1,9,10], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sertés apró[1]		Gulyásleves [1,3,6,7,9,10], Tojásos galuska házi[1], Fejessaláta		Gombaleves (tejfőlös)[1,9], Sajtos csikemell[1,7], Sárgarépás rizs[1]		Zöldborsóleves galuskával[1], Aranygaluska vaníliásodóval[1,3,7]		Karfioleves (magyaros)[1,9], Sertéspaprikás[1,3,6,7,10], Szarvacská tészta[1]		Csontleves cérnamélt[1,9,10], Baconos sült csikemell, Burgonyapüré [7], Céklasaláta	
	E: 384.91 kcal	E: 1607.11 KJ	E: 833.84 kcal	E: 3488.79 KJ	E: 668.29 kcal	E: 2796.14 KJ	E: 794.52 kcal	E: 3324.29 KJ	E: 826.73 kcal	E: 3449.1 KJ	E: 670.75 kcal	E: 2726.07 KJ	E: 819.77 kcal	E: 3418.85 KJ
	Zsír: 10.14 g	Tel.zsír.: 1.18 g	Zsír: 45.23 g	Tel.zsír.: 2.39 g	Zsír: 18.79 g	Tel.zsír.: 1.37 g	Zsír: 41.83 g	Tel.zsír.: 11.47 g	Zsír: 19.79 g	Tel.zsír.: 4.76 g	Zsír: 28.61 g	Tel.zsír.: 2.69 g	Zsír: 41.41 g	Tel.zsír.: 6.86 g
	Feh.: 20.54 g	CH: 52.14 g	Feh.: 27.07 g	CH: 73.63 g	Feh.: 27.13 g	CH: 91.38 g	Feh.: 28.11 g	CH: 73.09 g	Feh.: 23.95 g	CH: 133.02 g	Feh.: 31.67 g	CH: 69.72 g	Feh.: 43.53 g	CH: 63.52 g
	Cuk: 6.75 g	Só: 2.8 g	Cuk: 38.02 g	Só: 5.83 g	Cuk: 2.7 g	Só: 3.98 g	Cuk: 7.86 g	Só: 7.6 g	Cuk: 24.71 g	Só: 2.77 g	Cuk: 5.3 g	Só: 4.19 g	Cuk: 10.61 g	CH: 4.53 g
	Ca: 52.73 mg	Ca: 0 mg	Ca: 135.89 mg	Ca: 0 mg	Ca: 72.28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 278.98 mg	Ca: 211.5 mg	Ca: 311.11 mg	Ca: 228 mg	Ca: 73.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 182.74 mg	Ca: 91.2 mg
	Vas: 1.28 mg	Cuk.: 26.32 g	Vas: 2.91 mg	Cuk.: 48.01 g	Vas: 1.93 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 1.6 mg	Cuk.: 7.86 g	Vas: 2.42 mg	Cuk.: 56.69 g	Vas: 3.53 mg	Cuk.: 5.3 g	Vas: 2.8 mg	Cuk.: 10.61 g
Uzsonna	Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Kifli korpás[1], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]										Sütemény	
	E: 114.7 kcal	E: 479.89 KJ	E: 176.75 kcal	E: 739.52 KJ									E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 19.9 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 2.15 g	Tel.zsír.: 0.66 g									Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 13.52 g	CH: 22.35 g	Feh.: 7.69 g	CH: 31.5 g									Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 2.61 g	Só: 0.95 g	Cuk: 3.22 g	Só: 0.71 g									Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 0.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 92.54 mg	Ca: 79.8 mg									Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.89 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 7.35 g									Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sertéssült (tarja)[1,6,9,10], Majonézes burgonyasaláta[3,10]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Sült kolbász[10], savanyúság vegyes, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Rántott csikemáj [1], Sült hasáburgonya, csalamádé 0.05 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Lilahagyma, Tepertőkrém [10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, felvágott bécsi 0.03 kg[6], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 584.38 kcal	E: 2445.04 KJ	E: 445.5 kcal	E: 1863.99 KJ	E: 453.14 kcal	E: 1895.93 KJ	E: 1008.13 kcal	E: 4218.02 KJ	E: 231.24 kcal	E: 967.52 KJ	E: 101.79 kcal	E: 425.9 KJ	E: 436.1 kcal	E: 1824.64 KJ
	Zsír: 41.86 g	Tel.zsír.: 9.25 g	Zsír: 24.75 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 25.93 g	Tel.zsír.: 8.95 g	Zsír: 57.81 g	Tel.zsír.: 8.35 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 7.26 g	Tel.zsír.: 1.85 g	Zsír: 16.5 g	Tel.zsír.: 1.33 g
	Feh.: 17.31 g	CH: 34.58 g	Feh.: 21.29 g	CH: 33.94 g	Feh.: 20.15 g	CH: 34.32 g	Feh.: 30 g	CH: 90.37 g	Feh.: 14.18 g	CH: 34.41 g	Feh.: 8.14 g	CH: 26.05 g	Feh.: 13.62 g	CH: 54.43 g
	Cuk: 3.15 g	Só: 2.23 g	Cuk: 0.88 g	Só: 4.35 g	Cuk: 1.99 g	Só: 4.39 g	Cuk: 2.15 g	Só: 4.45 g	Cuk: 2.27 g	Só: 1.73 g	Cuk: 6.44 g	Só: 1.22 g	Cuk: 0.03 g	Só: 2.29 g
	Ca: 29.47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 41.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 59.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 51.89 mg	Ca: 0 mg	Ca: 54.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 15.5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 20.84 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.89 mg	Cuk.: 9.15 g	Vas: 2.4 mg	Cuk.: 1.3 g	Vas: 2.37 mg	Cuk.: 1.99 g	Vas: 9.45 mg	Cuk.: 4.65 g	Vas: 0.62 mg	Cuk.: 2.27 g	Vas: 0.26 mg	Cuk.: 6.44 g	Vas: 0.8 mg	Cuk.: 0.03 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktélek 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt