

Patrona alap étlap
2025-02-24 - 2025-03-02

	2025-02-24		2025-02-25		2025-02-26		2025-02-27		2025-02-28		2025-03-01		2025-03-02	
Reggeli	Csokis croissant[1,3,7], Tea, Kakaó[7]		Csirkemellsonka[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],		Majonézes virsli[saláta][1,3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tea, Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], tepertő 0.05 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
	E: 532.5 kcal	E: 2227.98 KJ	E: 322.11 kcal	E: 1347.7 KJ	E: 473.33 kcal	E: 1980.4 KJ	E: 158.95 kcal	E: 665.05 KJ	E: 374.79 kcal	E: 1568.13 KJ	E: 611.43 kcal	E: 2558.21 KJ	E: 280.5 kcal	E: 1173.61 KJ
	Zsír: 19.68 g	Tel.zsír.: 7.26 g	Zsír: 11.31 g	Tel.zsír.: 3.42 g	Zsír: 30.88 g	Tel.zsír.: 9.12 g	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 22.44 g	Tel.zsír.: 3.94 g	Zsír: 47.19 g	Tel.zsír.: 17.14 g	Zsír: 12.71 g	Tel.zsír.: 2.62 g
	Feh.: 15.08 g	CH: 73.49 g	Feh.: 27.63 g	CH: 52.69 g	Feh.: 26.08 g	CH: 47.78 g	Feh.: 8.21 g	CH: 23.94 g	Feh.: 18.65 g	CH: 49.74 g	Feh.: 22.24 g	CH: 49.28 g	Feh.: 16.65 g	CH: 50.16 g
	Cuk: 23.04 g	Só: 0.86 g	Cuk: 19.76 g	Só: 2.42 g	Cuk: 18.19 g	Só: 3.22 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 20.14 g	Só: 1.08 g	Cuk: 19.85 g	Só: 1 g	Cuk: 20.73 g	Só: 1.99 g
	Ca: 408.77 mg	Ca: 342 mg	Ca: 281.46 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 283.78 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 281.4 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 273.01 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 275.53 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.14 mg	Cuk.: 64.32 g	Vas: 0.94 mg	Cuk.: 29.75 g	Vas: 1.87 mg	Cuk.: 28.18 g	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 0.89 mg	Cuk.: 30.13 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 29.84 g	Vas: 0.77 mg	Cuk.: 30.72 g
Tízórai	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		
	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		
	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		
	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	Gulyásleves [1,3,6,7,9,10], Grízes (darás) tészta[1]		Köménymaglevés pirított tésztával[1,3,6,7,9,10], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Hideg eperleves [1,3,6,7,10], Olaszos csirkemell[7], párolt bulgur kukoricával[1], Cékalsaláta		Hideg sárgabarackleves [1,3,6,7,10], Hentestokány sertésből[10], Tarhonya köret [1], Csemege uborka		Paradicsomleves betűtésztával[1,9], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Rizibiz[1], Tartármártás[3,10]		Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,6,9,10], Sült csirkecomb[9,10], Sztrapacska[1,7]		Orjaleves csigatésztával[1,8,9], bbq sertés oldalas, Tört burgonya, csalamádé	
	E: 940.16 kcal	E: 3953.72 KJ	E: 425.82 kcal	E: 1781.63 KJ	E: 762.69 kcal	E: 3191.1 KJ	E: 735.38 kcal	E: 3006.52 KJ	E: 836.22 kcal	E: 3488.7 KJ	E: 1448.9 kcal	E: 6062.19 KJ	E: 1251.48 kcal	E: 5224.59 KJ
	Zsír: 18.76 g	Tel.zsír.: 1.37 g	Zsír: 25.3 g	Tel.zsír.: 2.37 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 7.02 g	Zsír: 21.26 g	CH: 6.43 g	Zsír: 50.25 g	Tel.zsír.: 6.04 g	Zsír: 94.78 g	Tel.zsír.: 17.2 g	Zsír: 88.21 g	CH: 24.96 g
	Feh.: 29.63 g	CH: 159.37 g	Feh.: 21.2 g	CH: 26.3 g	Feh.: 41.78 g	CH: 87.88 g	Feh.: 42.19 g	CH: 92.31 g	Feh.: 11.15 g	CH: 83.57 g	Feh.: 66.4 g	CH: 121.44 g	Feh.: 31.99 g	CH: 80.85 g
	Cuk: 5.1 g	Só: 2.79 g	Cuk: 0 g	Cuk: 3.47 g	Cuk: 16.61 g	Cuk: 2.93 g	Cuk: 14.52 g	Só: 6.32 g	Cuk: 7.62 g	Só: 3.49 g	Cuk: 2.43 g	Só: 5.74 g	Cuk: 8.11 g	Só: 8.35 g
	Ca: 61.79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 286.63 mg	Ca: 195 mg	Ca: 229.43 mg	Ca: 135 mg	Ca: 44.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 273.61 mg	Ca: 200 mg	Ca: 91.01 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.8 mg	Cuk.: 52.25 g	Vas: 1.17 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 4.03 mg	Cuk.: 36.59 g	Vas: 5.97 mg	Cuk.: 34.5 g	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 18.61 g	Vas: 1.06 mg	Cuk.: 2.43 g	Vas: 3.53 mg	Cuk.: 13.11 g
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Sajtkrém vódrós[7], Paprika		Kifli, joghurt danone, készf 1 70g/db[7]		Körözött[1,3,6,7,10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		pogácsa sajtos 100g 1 db/90g[1,3,7]				Sütemény	
	E: 269.94 kcal	E: 1129.44 KJ	E: 392.5 kcal	E: 1642.22 KJ	E: 50.75 kcal	E: 212.34 KJ	E: 114.88 kcal	E: 480.67 KJ	E: 413.1 kcal	E: 1728.41 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 24.07 g	Tel.zsír.: 7.91 g	Zsír: 13.9 g	Tel.zsír.: 8.64 g	Zsír: 1.4 g	Tel.zsír.: 0.59 g	Zsír: 5.66 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 19.8 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.45 g	CH: 22.83 g	Feh.: 11.4 g	CH: 55.05 g	Feh.: 2.45 g	CH: 7.03 g	Feh.: 16.08 g	CH: 25.01 g	Feh.: 19.8 g	CH: 36 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.3 g	Só: 2.17 g	Cuk: 1.55 g	Só: 2.64 g	Cuk: 2.9 g	Só: 0.08 g	Cuk: 5.53 g	Só: 1.21 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 12.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 110 mg	Ca: 90 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 48.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.16 mg	Cuk.: 3.3 g	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 1.55 g	Vas: 0.03 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 0.34 mg	Cuk.: 5.53 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sertésült (tarja)[1,6,9,10]		Gyümölcsrizs[7]		Carbonara spagetti[1,7]		Máglyarakás[1,3,7]		Kaszinótojás[3,8,10], Franciasaláta[3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, Sajttal töltött virsli[7]		Gépsonka, Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 276.65 kcal	E: 1157.52 KJ	E: 272.41 kcal	E: 1139.79 KJ	E: 582.2 kcal	E: 2355.61 KJ	E: 270.97 kcal	E: 1133.74 KJ	E: 558.31 kcal	E: 2335.98 KJ	E: 278.6 kcal	E: 1165.66 KJ	E: 361.98 kcal	E: 1514.54 KJ
	Zsír: 24.3 g	Tel.zsír.: 7.1 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.31 g	Zsír: 21.75 g	Tel.zsír.: 9.14 g	Zsír: 5.31 g	Tel.zsír.: 1.6 g	Zsír: 24.52 g	Tel.zsír.: 3.71 g	Zsír: 20.22 g	Tel.zsír.: 7.08 g	Zsír: 12.11 g	Tel.zsír.: 6.35 g
	Feh.: 13.21 g	CH: 1.69 g	Feh.: 7.46 g	CH: 54.03 g	Feh.: 24.66 g	CH: 71.21 g	Feh.: 4.78 g	CH: 49.78 g	Feh.: 17.71 g	CH: 64.4 g	Feh.: 18.12 g	CH: 5.7 g	Feh.: 25.19 g	CH: 37.69 g
	Cuk: 0.8 g	Só: 1.53 g	Cuk: 10.65 g	Só: 0.6 g	Cuk: 5.74 g	Só: 3.2 g	Cuk: 13.65 g	Só: 0.43 g	Cuk: 2.73 g	Só: 3.81 g	Cuk: 3.52 g	Só: 1.96 g	Cuk: 5.43 g	Só: 2.41 g
	Ca: 7.22 mg	Ca: 0 mg	Ca: 179.47 mg	Ca: 171 mg	Ca: 262.96 mg	Ca: 234 mg	Ca: 114.44 mg	Ca: 91.2 mg	Ca: 28.7 mg	Ca: 0 mg	Ca: 147.52 mg	Ca: 120 mg	Ca: 224.66 mg	Ca: 180 mg
	Vas: 0.21 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 30.63 g	Vas: 3.25 mg	Cuk.: 5.74 g	Vas: 0.89 mg	Cuk.: 40.5 g	Vas: 1.04 mg	Cuk.: 2.73 g	Vas: 1.9 mg	Cuk.: 3.52 g	Vas: 1.81 mg	Cuk.: 5.43 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