

Patrona alap étlap

2025-03-10 - 2025-03-16

	2025-03-10		2025-03-11		2025-03-12		2025-03-13		2025-03-14		2025-03-15		2025-03-16	
Reggeli	Túrós táska[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, Tej 1,5% [7], margarin ewa 0.02 kg		Mézes kenyér[1,3,7], Méz, Tej 1,5% [7]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,3,7], sajt, ementáli 0.03 kg[7]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], tepertő 0.06 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 392.05 kcal	E: 1640.34 KJ	E: 367.97 kcal	E: 1539.59 KJ	E: 661.35 kcal	E: 2767.09 KJ	E: 339.21 kcal	E: 1419.28 KJ	E: 448.87 kcal	E: 1878.07 KJ	E: 691.53 kcal	E: 2893.35 KJ	E: 401.56 kcal	E: 1680.14 KJ
	Zsír: 7.65 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 20.45 g	Tel.zsír.: 7.52 g	Zsír: 15.67 g	Tel.zsír.: 7.85 g	Zsír: 7.99 g	Tel.zsír.: 4.24 g	Zsír: 12.91 g	Tel.zsír.: 7.27 g	Zsír: 55.51 g	Tel.zsír.: 20.21 g	Zsír: 11.09 g	Tel.zsír.: 2.62 g
	Feh.: 16.61 g	CH: 62.44 g	Feh.: 18.39 g	CH: 27.53 g	Feh.: 23.87 g	CH: 106.65 g	Feh.: 14.83 g	CH: 51.73 g	Feh.: 23.35 g	CH: 59.69 g	Feh.: 23.45 g	CH: 49.28 g	Feh.: 15.15 g	CH: 60.24 g
	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 17.18 g	Só: 2.09 g	Cuk: 16.47 g	Só: 3.36 g	Cuk: 22.43 g	Só: 0.64 g	Cuk: 17.6 g	Só: 2.14 g	Cuk: 19.85 g	Só: 1 g	Cuk: 18.15 g	Só: 2.52 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 284.89 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 300.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 444.27 mg	Ca: 433.2 mg	Ca: 523.81 mg	Ca: 490.8 mg	Ca: 273.01 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 287.53 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 27.17 g	Vas: 1.97 mg	Cuk.: 26.46 g	Vas: 0.92 mg	Cuk.: 37.42 g	Vas: 1.36 mg	Cuk.: 27.59 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 29.84 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 28.14 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	Májgombóc leves (mirelit)[1,3,6,9,10], Morzsás nudli lekvárral[1,3]		Köménymaglevés pirított tésztával[1,3,6,7,9,10], Sárgaborsó főzelék[1], Stefánia vagdalt[1,3,6,7]		Hídeg eperleves [1,3,6,7,10], Csikóstokány[1], Főtt tészta [1]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Burgonyafőzelék[1], Pulykapörkölt		Paradicsomleves betűtésztával[1,9], Rántott karfiol[1], Párolt rizs (jázmin)[1,9,10], Tartármártás[3,10]		Zellerkrémleves [1,3,7,8,9], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült kolbász feltét, Tört burgonya, Hurka véres/májas 0.06 kg[1,10]		Csontleves[9], Sajtos csikemell[1,7], Burgonyapüré [7], csalamádé	
	E: 787.84 kcal	E: 3296.32 KJ	E: 773.31 kcal	E: 3235.52 KJ	E: 751.13 kcal	E: 3186.24 KJ	E: 686.89 kcal	E: 2873.93 KJ	E: 1048.73 kcal	E: 4377.85 KJ	E: 1044.23 kcal	E: 4369.04 KJ	E: 752.74 kcal	E: 3149.49 KJ
	Zsír: 15.56 g	Tel.zsír.: 5.44 g	Zsír: 30.53 g	Tel.zsír.: 2.76 g	Zsír: 25.62 g	Tel.zsír.: 4.69 g	Zsír: 30.23 g	Tel.zsír.: 5.54 g	Zsír: 52.59 g	Tel.zsír.: 6.29 g	Zsír: 57.24 g	Tel.zsír.: 11.63 g	Zsír: 38.62 g	Tel.zsír.: 12.24 g
	Feh.: 20.87 g	CH: 138.58 g	Feh.: 40.43 g	CH: 81.9 g	Feh.: 32.74 g	CH: 95.26 g	Feh.: 39.54 g	CH: 63.37 g	Feh.: 16.99 g	CH: 124.93 g	Feh.: 26.91 g	CH: 103.68 g	Feh.: 30.37 g	CH: 69.37 g
	Cuk: 4.13 g	Só: 4.31 g	Cuk: 0.83 g	Só: 7.17 g	Cuk: 14.21 g	Só: 2.91 g	Cuk: 3.67 g	Só: 5.51 g	Cuk: 11.86 g	Só: 5.02 g	Cuk: 22.38 g	Só: 6.19 g	Cuk: 12.91 g	Só: 10.73 g
	Ca: 63.46 mg	Ca: 0 mg	Ca: 74.48 mg	Ca: 0 mg	Ca: 196.77 mg	Ca: 135 mg	Ca: 66.24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 74.23 mg	Ca: 0 mg	Ca: 111.16 mg	Ca: 0 mg	Ca: 401.15 mg	Ca: 302.7 mg
	Vas: 2.07 mg	Cuk.: 30.42 g	Vas: 4.69 mg	Cuk.: 0.83 g	Vas: 3.02 mg	Cuk.: 34.19 g	Vas: 4.2 mg	Cuk.: 3.97 g	Vas: 2.14 mg	Cuk.: 22.85 g	Vas: 3.17 mg	Cuk.: 23.38 g	Vas: 2.22 mg	Cuk.: 17.91 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenőmájás[6,7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], uborka, vajkrém magyaros 0.03 kg[7]		ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]				Sütemény	
	E: 241.04 kcal	E: 1008.52 KJ	E: 302.75 kcal	E: 1266.71 KJ	E: 239.24 kcal	E: 1000.97 KJ	E: 172.91 kcal	E: 723.46 KJ	E: 945.45 kcal	E: 3955.75 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.87 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 2.89 g	Tel.zsír.: 0.74 g	Zsír: 20.94 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 14.89 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 50.2 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.45 g	CH: 22.82 g	Feh.: 12.94 g	CH: 55.97 g	Feh.: 15.45 g	CH: 22.17 g	Feh.: 12.28 g	CH: 35.27 g	Feh.: 8.55 g	CH: 67.25 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.29 g	Só: 2.24 g	Cuk: 3.55 g	Só: 1.34 g	Cuk: 2.58 g	Só: 2.06 g	Cuk: 4.55 g	Só: 1.04 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 12.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 105.28 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 5.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 6 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: 1.47 mg	Cuk.: 7.68 g	Vas: 1.3 mg	Cuk.: 2.58 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 4.55 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Cézár saláta[1,7]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Zöldszéges csirkebrassói		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], uborka		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Sült szalonna, uborka		Zöldszégek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.03 kg[1], sajt edami 0.03 kg	
	E: 220.39 kcal	E: 922.13 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 285.56 kcal	E: 1194.77 KJ	E: 36.14 kcal	E: 151.2 KJ	E: 66.9 kcal	E: 279.92 KJ	E: 311.4 kcal	E: 1302.92 KJ	E: 48.61 kcal	E: 203.39 KJ
	Zsír: 3.15 g	Tel.zsír.: 1.26 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 12.56 g	Tel.zsír.: 1.75 g	Zsír: 2.1 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 4.81 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 5.34 g	Tel.zsír.: 1.84 g	Zsír: 1.41 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 30.74 g	CH: 11.58 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 26.41 g	CH: 16.37 g	Feh.: 7.5 g	CH: 22.02 g	Feh.: 1.07 g	CH: 4.68 g	Feh.: 11.4 g	CH: 54.18 g	Feh.: 5.59 g	CH: 15.96 g
	Cuk: 5.38 g	Só: 0.8 g	Cuk: 0.8 g	Só: 2.14 g	Cuk: 1.23 g	Só: 1.7 g	Cuk: 2.58 g	Só: 0.68 g	Cuk: 4.56 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0.68 g	Só: 2.33 g	Cuk: 6.24 g	Só: 0.37 g
	Ca: 123.5 mg	Ca: 60 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 13.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 22.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 1.23 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 2.58 g	Vas: 0.46 mg	Cuk.: 4.56 g	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 6.24 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt