

Patrona alap étlap
2025-03-24 - 2025-03-30

	2025-03-24		2025-03-25		2025-03-26		2025-03-27		2025-03-28		2025-03-29		2025-03-30	
Reggeli	vanília croissant 100g[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg,		Mézes kenyér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Magyaros vajkrém[7], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, szalonna ősi cseh 0.06 kg		Tojásrántotta snidlinges[3], Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 627.95 kcal	E: 2627.35 KJ	E: 322.81 kcal	E: 1350.63 KJ	E: 661.35 kcal	E: 2767.09 KJ	E: 371.11 kcal	E: 1552.71 KJ	E: 473.55 kcal	E: 1981.34 KJ	E: 420.95 kcal	E: 1761.26 KJ	E: 449.44 kcal	E: 1880.47 KJ
	Zsír: 33.12 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 16.07 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 15.67 g	Tel.zsír.: 7.85 g	Zsír: 22.31 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 5.03 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 4.25 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 14.57 g	Tel.zsír.: 3.52 g
	Feh.: 15.42 g	CH: 66.69 g	Feh.: 20.1 g	CH: 49.25 g	Feh.: 23.87 g	CH: 106.65 g	Feh.: 17.16 g	CH: 50.75 g	Feh.: 16.11 g	CH: 90.72 g	Feh.: 18.21 g	CH: 77.44 g	Feh.: 18.88 g	CH: 60.54 g
	Cuk: 16.03 g	Só: 0.31 g	Cuk: 19.76 g	Só: 1.88 g	Cuk: 16.47 g	Só: 3.36 g	Cuk: 19.76 g	Só: 1.27 g	Cuk: 18.65 g	Só: 0.81 g	Cuk: 13.95 g	Só: 2.33 g	Cuk: 18.27 g	Só: 2.63 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 279.85 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 300.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 272.65 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 347.04 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 280.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 301.39 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 40.85 g	Vas: 1.19 mg	Cuk.: 29.75 g	Vas: 1.97 mg	Cuk.: 26.46 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 29.75 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 48.18 g	Vas: 1.35 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 1.7 mg	Cuk.: 28.26 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
Ébéd	Csirkeguleves, tárkonyos[1], Túrós tészta[1,7]		Brokkoli krémleves pirított napraforgómaggal [1,3,6,7,8,10], Serpényös burgonya[1,3,6,7,10], Cék salátája		Almaleves [1,3,6,7,10], Csirkemell jóasszony módra, Párolt bulgur[1]		Zöldszégleves eperlevéllel[1,9,10], Chilisbab[1,6]		Paradicsomleves betűszóval[1,9], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve)[1,3,4], Kukoricás rizs[1], Tartármártás[3,10]		Köménymaglevés[1,3,7,10], Rakott savanyú káposzta[1,3,6,7,10]		Húsleves (sertés), cérnametéllel[1,9,10], Vasi pecsenye[1,7], Tört burgonya, savanyúság vegyes	
	E: 637.8 kcal	E: 2584.87 KJ	E: 718.23 kcal	E: 3005.09 KJ	E: 958.59 kcal	E: 4010.75 KJ	E: 695.68 kcal	E: 2910.71 KJ	E: 1220.29 kcal	E: 5095.66 KJ	E: 365.34 kcal	E: 1528.57 KJ	E: 981.49 kcal	E: 4096.52 KJ
	Zsír: 19.74 g	Tel.zsír.: 3.65 g	Zsír: 47.13 g	Tel.zsír.: 7.83 g	Zsír: 18.81 g	Tel.zsír.: 2.77 g	Zsír: 44.55 g	Tel.zsír.: 1.77 g	Zsír: 70.61 g	Tel.zsír.: 7.34 g	Zsír: 20.98 g	Tel.zsír.: 1.66 g	Zsír: 49.38 g	Tel.zsír.: 4.7 g
	Feh.: 32.96 g	CH: 78.93 g	Feh.: 20.05 g	CH: 52.05 g	Feh.: 46.54 g	CH: 151.94 g	Feh.: 26.3 g	CH: 46.76 g	Feh.: 24.45 g	CH: 119.88 g	Feh.: 19.51 g	CH: 23.15 g	Feh.: 38.5 g	CH: 85.7 g
	Cuk: 2.34 g	Só: 2.51 g	Cuk: 7.47 g	Só: 5.14 g	Cuk: 1.83 g	Só: 2.48 g	Cuk: 6.37 g	Só: 3.98 g	Cuk: 7.59 g	Só: 3.49 g	Cuk: 0.83 g	Só: 3.72 g	Cuk: 6.41 g	Só: 6.4 g
	Ca: 92.57 mg	Ca: 40 mg	Ca: 153.43 mg	Ca: 0 mg	Ca: 82.52 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 30.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 184.83 mg	Ca: 68.4 mg
	Vas: 3.03 mg	Cuk.: 2.34 g	Vas: 3.79 mg	Cuk.: 7.47 g	Vas: 4.37 mg	Cuk.: 23.8 g	Vas: 5.28 mg	Cuk.: 9.36 g	Vas: 1.81 mg	Cuk.: 18.58 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 0.83 g	Vas: 3.98 mg	Cuk.: 6.41 g
Uzsonna	Kenyér teljes kiőrlésű [1], uborka, margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, ementáli 0.03 kg[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, uborka, margarin ewa 0.02 kg		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 137.47 kcal	E: 575.17 KJ	E: 302.75 kcal	E: 1266.71 KJ	E: 213.91 kcal	E: 894.99 KJ	E: 373.84 kcal	E: 1564.17 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.99 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 2.89 g	Tel.zsír.: 0.74 g	Zsír: 16.87 g	Tel.zsír.: 6.77 g	Zsír: 8.58 g	Tel.zsír.: 2.3 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 17.67 g	CH: 34.04 g	Feh.: 12.94 g	CH: 55.97 g	Feh.: 19.61 g	CH: 33.51 g	Feh.: 19.46 g	CH: 54.37 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 4.58 g	Só: 1.3 g	Cuk: 3.55 g	Só: 1.34 g	Cuk: 4.35 g	Só: 1.89 g	Cuk: 0.71 g	Só: 2.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 105.28 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 240.84 mg	Ca: 240.84 mg	Ca: 36.6 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 4.58 g	Vas: 1.47 mg	Cuk.: 7.68 g	Vas: 0.17 mg	Cuk.: 4.35 g	Vas: 1.4 mg	Cuk.: 0.71 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Kenyér teljes kiőrlésű [1], Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Sopszka saláta [7]				Sonkás pizza[1,7,9,10]		Melegszendvics[1,3,7]		Túrógombóc tejföllel [1,7]		Szardínia[4], Héjában sült burgonya [7], Vaj[7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Zöldszégek, margarin ewa 0.02 kg, sajt karaván 0.03 kg, sonkaszalámi 0.03 kg	
	E: 150.63 kcal	E: 630.23 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 755.31 kcal	E: 3145.31 KJ	E: 464.53 kcal	E: 1943.59 KJ	E: 508.65 kcal	E: 2128.19 KJ	E: 692.35 kcal	E: 2896.79 KJ	E: 129.25 kcal	E: 540.78 KJ
	Zsír: 12.24 g	Tel.zsír.: 1.04 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 15.88 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 20.44 g	Tel.zsír.: 7.38 g	Zsír: 16.02 g	Tel.zsír.: 6.27 g	Zsír: 40.24 g	Tel.zsír.: 16.91 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 1.35 g
	Feh.: 11.97 g	CH: 35.84 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 28.18 g	CH: 119.66 g	Feh.: 15.61 g	CH: 54.1 g	Feh.: 29.67 g	CH: 60.9 g	Feh.: 21.91 g	CH: 59.95 g	Feh.: 13.11 g	CH: 38.01 g
	Cuk: 6.62 g	Só: 1.04 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 9.48 g	Só: 3.31 g	Cuk: 0.4 g	Só: 2.8 g	Cuk: 5.55 g	Só: 1.05 g	Cuk: 0.17 g	Só: 1.04 g	Cuk: 8.85 g	Só: 1.32 g
	Ca: 13.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 269.82 mg	Ca: 180 mg	Ca: 145.82 mg	Ca: 120 mg	Ca: 132.95 mg	Ca: 120 mg	Ca: 230.97 mg	Ca: 0 mg	Ca: 23.74 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.27 mg	Cuk.: 6.62 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 4.96 mg	Cuk.: 17.68 g	Vas: 1.11 mg	Cuk.: 0.4 g	Vas: 0.9 mg	Cuk.: 20.55 g	Vas: 2.65 mg	Cuk.: 0.17 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 8.85 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