

Patrona alap étlap

2025-03-31 - 2025-04-06

	2025-03-31		2025-04-01		2025-04-02		2025-04-03		2025-04-04		2025-04-05		2025-04-06	
Reggeli	Túrós táska[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajt, trappista 0.03 kg[7]		Kenőmájás[6,7], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, hagyma, póré0.03 100g/db, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
	E: 392 kcal	E: 1640 KJ	E: 311 kcal	E: 1303 KJ	E: 519 kcal	E: 2173 KJ	E: 264 kcal	E: 1103 KJ	E: 463 kcal	E: 1938 KJ	E: 334 kcal	E: 1396 KJ	E: 241 kcal	E: 1010 KJ
	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 17 g	CH: 62 g	Feh.: 24 g	CH: 47 g	Feh.: 22 g	CH: 56 g	Feh.: 17 g	CH: 50 g	Feh.: 16 g	CH: 53 g	Feh.: 15 g	CH: 59 g	Feh.: 16 g	CH: 46 g
	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 18 g	Só: 1.73 g	Cuk: 14 g	Só: 2.9 g	Cuk: 20 g	Só: 1.31 g	Cuk: 15 g	Só: 0.96 g	Cuk: 17 g	Só: 1.54 g	Cuk: 17 g	Só: 1.49 g
	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 447 mg	Ca: 431 mg	Ca: 278 mg	Ca: 251 mg	Ca: 277 mg	Ca: 251 mg	Ca: 288 mg	Ca: 251 mg	Ca: 284 mg	Ca: 251 mg	Ca: 263 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 g
Tízórai	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g
	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 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 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g
Ebéd	Frankfurti leves zöldszélesen[1,3,6,7,9,10], barackos gombóc[1,3]		Zöldbaleves magyaros[1,9], Vadas csirke [1,9,10], Spagetti[1]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Hídeg eperleves [1,3,6,7,10], Borsos tokány pulykából, Tarhonya köret [1]		Tojásleves[1,3,7,10], Zöldborsó főzelék [1,7], Zöldszéles szlet, brokkolis[1,3,9,10]		Karfioleves (magyaros)[1,9], Sztroganoff ragu sertéscomból[1,10], Burgonyakrokett[1]		Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1,9,10], Rántott csirkecombfilé[1], Rántott csirkeszárny[1], Petrezselymes burgonya[7], savanyúság vegyes	
	E: 480 kcal	E: 2008 KJ	E: 742 kcal	E: 3024 KJ	E: 385 kcal	E: 1612 KJ	E: 735 kcal	E: 3006 KJ	E: 341 kcal	E: 1429 KJ	E: 932 kcal	E: 3898 KJ	E: 2162 kcal	E: 9042 KJ
	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 135 g	Tel.zsír.: 22 g
	Feh.: 15 g	CH: 65 g	Feh.: 37 g	CH: 98 g	Feh.: 20 g	CH: 22 g	Feh.: 37 g	CH: 88 g	Feh.: 11 g	CH: 36 g	Feh.: 41 g	CH: 116 g	Feh.: 91 g	CH: 167 g
	Cuk: 1 g	Só: 4.29 g	Cuk: 16 g	Só: 4.45 g	Cuk: 2 g	Só: 2.33 g	Cuk: 16 g	Só: 4.01 g	Cuk: 2 g	Só: 3.6 g	Cuk: 11 g	Só: 5.29 g	Cuk: 3 g	Só: 9.32 g
	Ca: 62 mg	Ca: 0 mg	Ca: 140 mg	Ca: 0 mg	Ca: 42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 201 mg	Ca: 135 mg	Ca: 84 mg	Ca: 29 mg	Ca: 117 mg	Ca: 0 mg	Ca: 151 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 7 mg	Cuk.: 3 g
Uzsonna	Kenyér teljes kiőrlésű [1], Turista szalámi[6], uborka, margarin ewa 0.02 kg		Magos zsemle[1,3,7,11], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], uborka, vajkrém natur 0.03 kg[7]		Kifli korpás[1], Paprika, sajt, macskó 1 db/18g[7]		Kakaós csiga[1,3]				Sütemény	
	E: 369 kcal	E: 1542 KJ	E: 222 kcal	E: 928 KJ	E: 173 kcal	E: 723 KJ	E: 160 kcal	E: 668 KJ	E: 109 kcal	E: 454 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 22 g	CH: 34 g	Feh.: 8 g	CH: 29 g	Feh.: 12 g	CH: 34 g	Feh.: 8 g	CH: 26 g	Feh.: 2 g	CH: 20 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 5 g	Só: 3.62 g	Cuk: 3 g	Só: 0.52 g	Cuk: 5 g	Só: 1.04 g	Cuk: 1 g	Só: 0.8 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 27 mg	Ca: 1 mg	Ca: 126 mg	Ca: 80 mg	Ca: 10 mg	Ca: 0 mg	Ca: 97 mg	Ca: 84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sertésült (tarja)[1,6,9,10], Görög saláta [7]		Bolognai spagetti[1]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom		Kaszinótojás[3,10], Franciasaláta[3,10]		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldszéles, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.03 kg	
	E: 392 kcal	E: 1640 KJ	E: 700 kcal	E: 2848 KJ	E: 412 kcal	E: 1724 KJ	E: 446 kcal	E: 1864 KJ	E: 428 kcal	E: 1789 KJ	E: 401 kcal	E: 1677 KJ	E: 211 kcal	E: 885 KJ
	Zsír: 35 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 14 g	CH: 6 g	Feh.: 25 g	CH: 76 g	Feh.: 31 g	CH: 26 g	Feh.: 21 g	CH: 34 g	Feh.: 14 g	CH: 69 g	Feh.: 12 g	CH: 32 g	Feh.: 23 g	CH: 31 g
	Cuk: 5 g	Só: 1.75 g	Cuk: 8 g	Só: 2.42 g	Cuk: 4 g	Só: 2.74 g	Cuk: 1 g	Só: 4.35 g	Cuk: 5 g	Só: 3.95 g	Cuk: 3 g	Só: 2.6 g	Cuk: 8 g	Só: 2.49 g
	Ca: 27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 57 mg	Ca: 54 mg	Ca: 146 mg	Ca: 54 mg	Ca: 41 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69 mg	Ca: 34 mg	Ca: 17 mg	Ca: 0 mg	Ca: 35 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék 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