

Patrona alap étlap

2024-05-20 - 2024-05-26

	2024-05-20		2024-05-21		2024-05-22		2024-05-23		2024-05-24		2024-05-25		2024-05-26	
Reggeli	Paradicsom, Pulykamell sonka, Vaj[7], Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		vanília croissant 100g[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tea, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Retek, Tea, disznósajt 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tojásrántotta snidlinges[3], Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 500.32 kcal	E: 2083.51 KJ	E: 575.7 kcal	E: 2408.73 KJ	E: 108.42 kcal	E: 453.63 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.51 KJ	E: 155.22 kcal	E: 649.42 KJ	E: 344.42 kcal	E: 1441.06 KJ
	Zsír: 26.19 g	Tel.zsír.: 12.09 g	Zsír: 32.97 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 5.23 g	Tel.zsír.: 0.57 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 16.97 g	Tel.zsír.: 2.11 g	Zsír: 8.7 g	Tel.zsír.: 3.07 g	Zsír: 11.39 g	Tel.zsír.: 1.76 g
	Feh.: 16.15 g	CH: 49.83 g	Feh.: 14.69 g	CH: 54.41 g	Feh.: 1.39 g	CH: 14.17 g	Feh.: 9.28 g	CH: 29.96 g	Feh.: 3.53 g	CH: 14.75 g	Feh.: 5.74 g	CH: 13.92 g	Feh.: 11.72 g	CH: 48.76 g
	Cuk: 9.99 g	Só: 2.32 g	Cuk: 14.83 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.51 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.09 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.36 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.34 g
	Ca: 76.52 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 35.91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 49.39 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.13 mg	Cuk.: 15.63 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 28.57 g	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 5.78 mg	Cuk.: 17.96 g	Vas: 0.59 mg	Cuk.: 14.58 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 1.22 mg	Cuk.: 16.48 g
Tízórai			vanília croissant 100g[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tea, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Csoki golyó[1], Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
			E: 575.7 kcal	E: 2408.73 KJ	E: 108.42 kcal	E: 453.63 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.47 KJ	E: 225.5 kcal	E: 943.51 KJ				
			Zsír: 32.97 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 5.23 g	Tel.zsír.: 0.57 g	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 16.97 g	Tel.zsír.: 2.11 g				
			Feh.: 14.69 g	CH: 54.41 g	Feh.: 1.39 g	CH: 14.17 g	Feh.: 9.28 g	CH: 29.96 g	Feh.: 3.53 g	CH: 14.75 g				
			Cuk: 14.83 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.51 g	Cuk: 6.3 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.09 g				
			Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 35.91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 45.5 mg	Ca: 0 mg				
			Vas: 0.44 mg	Cuk.: 28.57 g	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 5.78 mg	Cuk.: 17.96 g	Vas: 0.59 mg	Cuk.: 14.58 g				
Ebéd	Brokkolirémes pirított tökzöldséggel[1,3,6,7,8,10], Galuska[1], Marhapörkölt[1,3,6,7,10], Gyümölcssaláta,		Burgonyakrémleves[1,7,9], Kínai csirke[1,6], Pirított tészta[1]		Tojásleves[1,3,7,10], Sült bécsi virsli[1], Zöldbabfőzelék[1]		Húsleves (sertés), cérnametél[1,3,6,7,8,10], Főtt hús, Főtt burgonya fél adag, Meggyártás[1,3,6,7,10]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Mexikói sajtos penne[1,7]		Rántott leves[1,3,7,10], Rakott savanyú káposzta[1,3,6,7,10]		Csontleves[9], Vasi pecsenye[1,7], Sült hasábburgonya, Paradicsom saláta, Sütemény	
	E: 1016.25 kcal	E: 4252.01 KJ	E: 742.03 kcal	E: 3034.37 KJ	E: 661.12 kcal	E: 2766.13 KJ	E: 810.36 kcal	E: 3378.93 KJ	E: 655.93 kcal	E: 2722.67 KJ	E: 528.91 kcal	E: 2212.98 KJ	E: 1123.16 kcal	E: 4699.29 KJ
	Zsír: 39.3 g	Tel.zsír.: 5.69 g	Zsír: 28.47 g	Tel.zsír.: 4.18 g	Zsír: 47.38 g	Tel.zsír.: 14 g	Zsír: 32.02 g	Tel.zsír.: 0.12 g	Zsír: 21.16 g	Tel.zsír.: 5.63 g	Zsír: 32.29 g	Tel.zsír.: 3.05 g	Zsír: 70.56 g	Tel.zsír.: 8.02 g
	Feh.: 43.9 g	CH: 114.65 g	Feh.: 33.55 g	CH: 100.92 g	Feh.: 27.35 g	CH: 29.44 g	Feh.: 43.2 g	CH: 77.01 g	Feh.: 24.23 g	CH: 90 g	Feh.: 21.91 g	CH: 35.99 g	Feh.: 34.7 g	CH: 84.49 g
	Cuk: 14.99 g	Só: 5.79 g	Cuk: 4.87 g	Só: 4.66 g	Cuk: 0 g	Só: 7.55 g	Cuk: 17.98 g	Só: 4.9 g	Cuk: 0 g	Só: 5.05 g	Cuk: 0 g	Só: 4.03 g	Cuk: 0 g	Só: 5.51 g
	Ca: 203.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 147.93 mg	Ca: 43.8 mg	Ca: 99.42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 122.2 mg	Ca: 0 mg	Ca: 273.39 mg	Ca: 194.2 mg	Ca: 36.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 171.7 mg	Ca: 68.4 mg
	Vas: 4.77 mg	Cuk.: 47.8 g	Vas: 3.16 mg	Cuk.: 23.63 g	Vas: 3.95 mg	Cuk.: 6.97 g	Vas: 3.81 mg	Cuk.: 31 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 7.97 g	Vas: 1.4 mg	Cuk.: 1.49 g	Vas: 4.28 mg	Cuk.: 10.71 g
Uzsonna			Diáksemege számlí, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7], puffancs 50g 1 db/ 500gr[1,3,7]		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Pizzás csiga[1,3,7]					
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 133.7 kcal	E: 559.42 KJ	E: 993.41 kcal	E: 4156.45 KJ	E: 116.3 kcal	E: 486.62 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ				
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 11.44 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 7.92 g	Tel.zsír.: 2.35 g	Zsír: 8.47 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 7.3 g	CH: 0.98 g	Feh.: 36.25 g	CH: 182.75 g	Feh.: 8.71 g	CH: 1.16 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.01 g	Cuk: 153.75 g	Só: 0.05 g	Cuk: 0 g	Só: 0.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 111.7 mg	Ca: 0 mg	Ca: 186 mg	Ca: 180 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 9.55 mg	Cuk.: 180.4 g	Vas: 0.5 mg	Cuk.: 1.16 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Mátrai saláta [3,7,10]		Rakott burgonya[1,6,10]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Füstöltcsirke csirkemell [1,7,8], Párolt rizs [1]		Bundás kenyér[1,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 213.92 kcal	E: 895.04 KJ	E: 380.31 kcal	E: 1591.22 KJ	E: 412.15 kcal	E: 1724.42 KJ	E: 369.75 kcal	E: 1547.02 KJ	E: 410.13 kcal	E: 1715.99 KJ	E: 248.76 kcal	E: 1040.82 KJ	E: 317.34 kcal	E: 1327.76 KJ
	Zsír: 21.26 g	Tel.zsír.: 3.82 g	Zsír: 10.06 g	Tel.zsír.: 2.61 g	Zsír: 19.2 g	Tel.zsír.: 7.03 g	Zsír: 21.39 g	Tel.zsír.: 1.68 g	Zsír: 10.39 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 4.16 g	Tel.zsír.: 1.93 g	Zsír: 11.64 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 2.84 g	CH: 2.45 g	Feh.: 12.12 g	CH: 59.86 g	Feh.: 31.04 g	CH: 25.82 g	Feh.: 36.94 g	CH: 5.84 g	Feh.: 13.02 g	CH: 65.79 g	Feh.: 14.98 g	CH: 37.61 g	Feh.: 11.44 g	CH: 37.95 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.31 g	Cuk: 0 g	Só: 2.61 g	Cuk: 0 g	Só: 2.74 g	Cuk: 0 g	Só: 1.8 g	Cuk: 0 g	Só: 3.94 g	Cuk: 0 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 1.24 g
	Ca: 56.03 mg	Ca: 48 mg	Ca: 29.47 mg	Ca: 54 mg	Ca: 145.6 mg	Ca: 54 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 58.2 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 65.44 mg	Ca: 40 mg	Ca: 34.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 1.38 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 4.41 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 0.42 g	Vas: 1.02 mg	Cuk.: 1.59 g	Vas: 0.78 mg	Cuk.: 5.47 g	Vas: 1.11 mg	Cuk.: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Puhatestűk, 14 - Csillagfürt