

Patrona alap étlap
2024-03-25 - 2024-03-31

	2024-03-25		2024-03-26		2024-03-27		2024-03-28		2024-03-29		2024-03-30		2024-03-31	
Reggeli	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, párizsi, sertés 0.03 kg[6]		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Lágy tojás [3], Tea, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tea, Paprika, sajt, camembert 0.03 kg[7]		Tojásrántotta snidlinges[3], Lilahagyma, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 575.7 kcal	E: 2408.73 KJ	E: 135.47 kcal	E: 566.81 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 181.37 kcal	E: 758.85 KJ	E: 198.97 kcal	E: 832.51 KJ	E: 428.55 kcal	E: 1793.05 KJ	E: 342.74 kcal	E: 1434.03 KJ
	Zsír: 32.97 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 5.77 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 8.74 g	Tel.zsír.: 5.39 g	Zsír: 0.92 g	Tel.zsír.: 0.05 g	Zsír: 10.97 g	Tel.zsír.: 5.78 g	Zsír: 11.27 g	Tel.zsír.: 1.73 g
	Feh.: 14.69 g	CH: 54.41 g	Feh.: 5.1 g	CH: 15.54 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 9.84 g	CH: 15.96 g	Feh.: 6.69 g	CH: 41.09 g	Feh.: 16.19 g	CH: 66.2 g	Feh.: 11.4 g	CH: 48.88 g
	Cuk: 14.83 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.64 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.76 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.76 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.75 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.33 g
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 28.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 201.01 mg	Ca: 180 mg	Ca: 33.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 149.81 mg	Ca: 120 mg	Ca: 50.59 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 28.57 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 0.57 mg	Cuk.: 15.96 g	Vas: 1.52 mg	Cuk.: 13.16 g	Vas: 1.08 mg	Cuk.: 12.7 g	Vas: 1.26 mg	Cuk.: 16.6 g
Tízórai	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, párizsi, sertés 0.03 kg[6]		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]									
	E: 575.7 kcal	E: 2408.73 KJ	E: 135.47 kcal	E: 566.81 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ								
	Zsír: 32.97 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 5.77 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g								
	Feh.: 14.69 g	CH: 54.41 g	Feh.: 5.1 g	CH: 15.54 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g								
	Cuk: 14.83 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.64 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g								
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 28.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg								
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 28.57 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g								
Ebéd	Nyírségi gombóclevés[1,3,9], Banán, Mákos tészta		Brokkoli krémleves árpagyönggyel[1,3,6,7,10], Serpényös burgonya[1,3,6,7,10], Csemege uborka		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Sertésragu jóasszony módra, Párolt bulgur[1]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9], Csőben sült brokkoli[1,7,8], Csőben sült karfiol[1,7,8], Petrezselymes burgonya[7]		Zellerkrémleves kenyérkockával[1,3,7,8,9], Tojásos galuska ház[1], Fejessaláta		Halászlé[4], Túrós csusza[1,7]		Orjaleves[8,9], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült csirkecomb (egész), Sült kacsacomb[1,6,7], Tört burgonya	
	E: 929.45 kcal	E: 3808.48 KJ	E: 574.64 kcal	E: 2404.31 KJ	E: 679.81 kcal	E: 2844.32 KJ	E: 1083.76 kcal	E: 4534.46 KJ	E: 561.76 kcal	E: 2350.39 KJ	E: 727.18 kcal	E: 2962.19 KJ	E: 1452.22 kcal	E: 6074.54 KJ
	Zsír: 29.43 g	Tel.zsír.: 4.65 g	Zsír: 30.4 g	Tel.zsír.: 7.82 g	Zsír: 25.54 g	Tel.zsír.: 3.35 g	Zsír: 45.72 g	Tel.zsír.: 22.45 g	Zsír: 15.25 g	Tel.zsír.: 4.92 g	Zsír: 34.57 g	Tel.zsír.: 8.5 g	Zsír: 64.2 g	Tel.zsír.: 7.28 g
	Feh.: 35.34 g	CH: 128.26 g	Feh.: 18.26 g	CH: 56.14 g	Feh.: 33.72 g	CH: 79.81 g	Feh.: 48.83 g	CH: 117.92 g	Feh.: 16.34 g	CH: 85.64 g	Feh.: 38.28 g	CH: 63.99 g	Feh.: 106.16 g	CH: 104.62 g
	Cuk: 15 g	Só: 3.4 g	Cuk: 0 g	Só: 8.04 g	Cuk: 10.99 g	Só: 3.52 g	Cuk: 0 g	Só: 8.38 g	Cuk: 5 g	Só: 4.39 g	Cuk: 0 g	Só: 3.15 g	Cuk: 1 g	Só: 6.84 g
	Ca: 365.06 mg	Ca: 0 mg	Ca: 154.98 mg	Ca: 10.5 mg	Ca: 78.9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 881.69 mg	Ca: 474 mg	Ca: 151.37 mg	Ca: 43.8 mg	Ca: 74.2 mg	Ca: 40 mg	Ca: 219.92 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 8.3 mg	Cuk.: 55.21 g	Vas: 5.94 mg	Cuk.: 4.83 g	Vas: 3.79 mg	Cuk.: 12.84 g	Vas: 6.74 mg	Cuk.: 23.04 g	Vas: 1.72 mg	Cuk.: 12.87 g	Vas: 2.7 mg	Cuk.: 5.65 g	Vas: 6.48 mg	Cuk.: 39.55 g
Uzsonna	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Gyümölcsrizs db, Korpotit keksz[1,3,7,8,11]		SAJTOS NÉGYES 1 db/ 500gr[1,3,7]								Pogácsa krumplis-sajtos ház[1,7], Linzerkarika házi (lekváros linzer)[1,3,7,8], mészes krém 1 80g/db[1,3,7]	
	E: 38.76 kcal	E: 162.18 KJ	E: 105.75 kcal	E: 442.46 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ							E: 958.13 kcal	E: 4003.87 KJ
	Zsír: 12.94 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 0.34 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g							Zsír: 47.57 g	Tel.zsír.: 12.95 g
	Feh.: 6.4 g	CH: 0.98 g	Feh.: 3.61 g	CH: 14.94 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g							Feh.: 21.14 g	CH: 107.15 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.01 g	Cuk: 1.5 g	Só: 0.49 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g							Cuk: 29.69 g	Só: 1.36 g
	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 13.22 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg							Ca: 196.11 mg	Ca: 134.82 mg
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0.33 mg	Cuk.: 1.76 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g							Vas: 1.9 mg	Cuk.: 35.04 g
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10]		Tejberizs fahéjas szóráttal [1,7]		Körözött[1,3,6,7,10], Lilahagyma, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Rozmaringos bányásült[1,3,6,7,10], Lilahagyma, Fejessaláta, Gyümölcshalálta, burgonya gratin, mirelit 0.08 kg[1,3]		Szardínia[4], Egészben sült burgonya, vajjal[7], sajtkrém 0.03 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Padlizsánkrém [3,10], Tojáskrém[3,10], füstölt főtt sonka 0.06 kg, sonkaszalámi 0.03 kg		Főtt tojás[3], füstölt főtt sonka 0.06 kg, sonkaszalámi 0.03 kg, torma reszelt, üveges 0.03 g	
	E: 588.63 kcal	E: 2462.81 KJ	E: 458.5 kcal	E: 1918.36 KJ	E: 89.88 kcal	E: 376.07 KJ	E: 1072.91 kcal	E: 4489.06 KJ	E: 549.25 kcal	E: 2298.06 KJ	E: 392.27 kcal	E: 1641.24 KJ	E: 220.8 kcal	E: 923.83 KJ
	Zsír: 46.09 g	Tel.zsír.: 6.35 g	Zsír: 4.26 g	Tel.zsír.: 2.29 g	Zsír: 3.56 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 69.4 g	Tel.zsír.: 5.26 g	Zsír: 24.51 g	Tel.zsír.: 9.85 g	Zsír: 33.03 g	Tel.zsír.: 10.99 g	Zsír: 19.8 g	Tel.zsír.: 7.9 g
	Feh.: 4.24 g	CH: 37.97 g	Feh.: 13.88 g	CH: 88.39 g	Feh.: 8.66 g	CH: 5.63 g	Feh.: 57.44 g	CH: 93.45 g	Feh.: 22.28 g	CH: 59.8 g	Feh.: 19.05 g	CH: 4.18 g	Feh.: 10.32 g	CH: 0.06 g
	Cuk: 10 g	Só: 1.51 g	Cuk: 23.98 g	Só: 0.77 g	Cuk: 0 g	Só: 0.52 g	Cuk: 11.99 g	Só: 3.67 g	Cuk: 0 g	Só: 0.81 g	Cuk: 0 g	Só: 4.38 g	Cuk: 0 g	Só: 3.04 g
	Ca: 131.28 mg	Ca: 42 mg	Ca: 343.88 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 54.64 mg	Ca: 40 mg	Ca: 172.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 230.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 16.2 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 30.01 g	Vas: 1.38 mg	Cuk.: 38.82 g	Vas: 0.34 mg	Cuk.: 5.59 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 44.37 g	Vas: 2.81 mg	Cuk.: 0.06 g	Vas: 2.43 mg	Cuk.: 3.56 g	Vas: 2.1 mg	Cuk.: 0 g

Allergének: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Ráktétél 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