

Patrona alap étlap

2025-01-06 - 2025-01-12

	2025-01-06		2025-01-07		2025-01-08		2025-01-09		2025-01-10		2025-01-11		2025-01-12	
Reggeli	Túrós táska[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], vajkrém natur 0.03 kg[7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Gépsonka, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11],		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], dísznósa 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta cukkinis, Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 392.05 kcal	E: 1640.34 KJ	E: 313.79 kcal	E: 1312.9 KJ	E: 257.71 kcal	E: 1078.25 KJ	E: 302.23 kcal	E: 1264.52 KJ	E: 368.34 kcal	E: 1541.14 KJ	E: 426.49 kcal	E: 1784.44 KJ	E: 273.86 kcal	E: 1145.85 KJ
	Zsír: 7.65 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 17.59 g	Tel.zsír.: 7.59 g	Zsír: 10.7 g	Tel.zsír.: 2.39 g	Zsír: 13.29 g	Tel.zsír.: 4.1 g	Zsír: 22.37 g	Tel.zsír.: 3.9 g	Zsír: 12.46 g	Tel.zsír.: 4.84 g	Zsír: 12.67 g	Tel.zsír.: 2.59 g
	Feh.: 16.61 g	CH: 62.44 g	Feh.: 16.86 g	CH: 47.24 g	Feh.: 16.51 g	CH: 49.16 g	Feh.: 24.77 g	CH: 46.15 g	Feh.: 18.51 g	CH: 48.43 g	Feh.: 19.04 g	CH: 59.42 g	Feh.: 16.55 g	CH: 48.7 g
	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 17.81 g	Só: 1.01 g	Cuk: 19.73 g	Só: 1.5 g	Cuk: 16.56 g	Só: 1.7 g	Cuk: 18.83 g	Só: 1.07 g	Cuk: 17.27 g	Só: 2.84 g	Cuk: 19.27 g	Só: 1.99 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 270.36 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.21 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 296.3 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 292.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 276.33 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 27.8 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 26.55 g	Vas: 1.03 mg	Cuk.: 28.82 g	Vas: 1.89 mg	Cuk.: 27.26 g	Vas: 1.11 mg	Cuk.: 29.26 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
Ebéd	Gulyásleves [1,3,6,7,9,10], Magyórákrémes gombóc [1,5,6,7,8]		Zöldborsóleves [1,9,10], Sertésült (comb)[1,6,9,10], Tökfőzelék[1]		Meggyleves[1,3,6,7,10], Tejfőls csirkecomb[1,9,10], Párolt bulgur zöldborsóval[1]		Zöldségleves csigatészttával [1,3,9,10], Paradicsomos húsgombóc[1,9], főtt burgonya		Karálbéleves [1], Rántott karfiol[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,10]		Zöldbableves magyaros[1,9], Csikóstokány[1], Galuska[1]		Húsleves (sertés), cérnametélttel [1,9,10], Óvári csirkemell [7,8], Tepsis burgonya [9,10], Csemege uborka	
	E: 480.24 kcal	E: 2009.33 KJ	E: 591.29 kcal	E: 2473.98 KJ	E: 676.47 kcal	E: 2830.37 KJ	E: 930.15 kcal	E: 3875.95 KJ	E: 678.6 kcal	E: 2829.22 KJ	E: 717.43 kcal	E: 3001.73 KJ	E: 795.38 kcal	E: 3317.83 KJ
	Zsír: 16.44 g	Tel.zsír.: 1.26 g	Zsír: 29.08 g	Tel.zsír.: 2.3 g	Zsír: 20.62 g	Tel.zsír.: 3.2 g	Zsír: 41.34 g	Tel.zsír.: 2.37 g	Zsír: 50.44 g	Tel.zsír.: 6.1 g	Zsír: 29.05 g	Tel.zsír.: 2.88 g	Zsír: 27.14 g	Tel.zsír.: 5.82 g
	Feh.: 18.65 g	CH: 61.36 g	Feh.: 32.38 g	CH: 45.31 g	Feh.: 37.48 g	CH: 87.04 g	Feh.: 25.92 g	CH: 112.89 g	Feh.: 9.58 g	CH: 45.01 g	Feh.: 30.38 g	CH: 78.52 g	Feh.: 48.18 g	CH: 80.95 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.36 g	Cuk: 14.14 g	Só: 5.49 g	Cuk: 5.8 g	Só: 3.13 g	Cuk: 5.86 g	Só: 4.34 g	Só: 5 g	Cuk: 10.98 g	Só: 4.84 g	Cuk: 6.2 g	Só: 8.52 g	Só: 8.52 g
	Ca: 35.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 117.43 mg	Ca: 0 mg	Ca: 77.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 94.56 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.64 mg	Ca: 0 mg	Ca: 93.02 mg	Ca: 0 mg	Ca: 271.67 mg	Ca: 120 mg
	Vas: 1.32 mg	Cuk.: 20 g	Vas: 2.79 mg	Cuk.: 14.54 g	Vas: 4.6 mg	Cuk.: 25.78 g	Vas: 4.2 mg	Cuk.: 16.85 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 9.24 g	Vas: 2.62 mg	Cuk.: 10.98 g	Vas: 5.2 mg	Cuk.: 6.2 g
Uzsonna	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7], zsemle magos 50g 1 db/50g[1,3,7,11]		Póréhagyma, Tepertőkrém [10], kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]		Kifli korpás[1], Paprika, sajt, macskó 1 db/18g[7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/500gr[1,3]				Sütemény	
	E: 241.04 kcal	E: 1008.52 KJ	E: 314.75 kcal	E: 1316.92 KJ	E: 175.99 kcal	E: 736.32 KJ	E: 159.64 kcal	E: 667.94 KJ	E: 1553.54 kcal	E: 6500 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.87 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 8.07 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 2.38 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.13 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.45 g	CH: 22.82 g	Feh.: 9.75 g	CH: 42.28 g	Feh.: 5.74 g	CH: 32.36 g	Feh.: 8.1 g	CH: 25.55 g	Feh.: 35.5 g	CH: 286 g			Feh.: 0 g	CH: 0.5 g
	Cuk: 3.29 g	Só: 2.24 g	Cuk: 17.75 g	Só: 0.44 g	Cuk: 2.43 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0.7 g	Só: 0.8 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 12.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 45.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 41.15 mg	Ca: 0 mg	Ca: 97.16 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.15 mg	Cuk.: 3.29 g	Vas: 1.09 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0.84 mg	Cuk.: 2.43 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 0.7 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Natúr csirkemell[1], Sopszka saláta [7]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Milánói makaróni[1,7]		Csirkemell rizottó[1,7]		Körözött[1,3,6,7,10], uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Gyümölcsrizs[7]		Zöldség, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 230.45 kcal	E: 964.2 KJ	E: 258.68 kcal	E: 1082.3 KJ	E: 506.28 kcal	E: 2100.72 KJ	E: 536.85 kcal	E: 2246.2 KJ	E: 220.77 kcal	E: 923.68 KJ	E: 272.41 kcal	E: 1139.79 KJ	E: 284.16 kcal	E: 1188.94 KJ
	Zsír: 9.25 g	Tel.zsír.: 1.17 g	Zsír: 20.27 g	Tel.zsír.: 7.66 g	Zsír: 20.27 g	Tel.zsír.: 9.47 g	Zsír: 16.67 g	Tel.zsír.: 5.65 g	Zsír: 4.29 g	Tel.zsír.: 1.94 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.31 g	Zsír: 9.52 g	Tel.zsír.: 5.42 g
	Feh.: 26.45 g	CH: 9.76 g	Feh.: 13.09 g	CH: 5.66 g	Feh.: 22.24 g	CH: 49.26 g	Feh.: 34.83 g	CH: 61.26 g	Feh.: 14.14 g	CH: 31.13 g	Feh.: 7.46 g	CH: 54.03 g	Feh.: 15.71 g	CH: 33.56 g
	Cuk: 2.75 g	Só: 1.98 g	Cuk: 2.44 g	Só: 2.99 g	Cuk: 5.15 g	Só: 3.6 g	Cuk: 2.08 g	Só: 2.25 g	Cuk: 3.14 g	Só: 1.11 g	Cuk: 10.65 g	Só: 0.6 g	Cuk: 5.63 g	Só: 1.34 g
	Ca: 24.37 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 164.13 mg	Ca: 120 mg	Ca: 173.91 mg	Ca: 150 mg	Ca: 66.23 mg	Ca: 40 mg	Ca: 179.47 mg	Ca: 171 mg	Ca: 220.89 mg	Ca: 180 mg
	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 2.75 g	Vas: 1.77 mg	Cuk.: 5.24 g	Vas: 3.43 mg	Cuk.: 5.15 g	Vas: 1.61 mg	Cuk.: 2.08 g	Vas: 1.55 mg	Cuk.: 3.14 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 30.63 g	Vas: 2.14 mg	Cuk.: 5.63 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 - Csillagfűrt