

Patrona alap étlap
2025-01-20 - 2025-01-26

	2025-01-20		2025-01-21		2025-01-22		2025-01-23		2025-01-24		2025-01-25		2025-01-26	
Reggeli	Briós[1,3,7], Karamellás[7], Tea		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Füstölt tarja, Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 499.75 kcal Zsír: 9.38 g Feh.: 16.24 g Cuk: 18.48 g Ca: 365.45 mg Vas: 1.29 mg	E: 2090.95 KJ Tel.zsír.: 4.39 g CH: 87.34 g Só: 0.89 g Ca: 342 mg Cuk.: 61.58 g	E: 380.11 kcal Zsír: 21.11 g Feh.: 23.36 g Cuk: 19.73 g Ca: 275.81 mg Vas: 1.71 mg	E: 1590.37 KJ Tel.zsír.: 7.56 g CH: 49.31 g Só: 3.11 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 29.72 g	E: 232.51 kcal Zsír: 4.69 g Feh.: 7.35 g Cuk: 10.77 g Ca: 193.47 mg Vas: 0.48 mg	E: 972.84 KJ Tel.zsír.: 2.45 g CH: 40.07 g Só: 0.35 g Ca: 182.4 mg Cuk.: 25.76 g	E: 709.25 kcal Zsír: 28.52 g Feh.: 33.5 g Cuk: 14.83 g Ca: 309.73 mg Vas: 3.27 mg	E: 2967.52 KJ Tel.zsír.: 10.99 g CH: 79.28 g Só: 5.47 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 25.24 g	E: 280.2 kcal Zsír: 9.16 g Feh.: 24.55 g Cuk: 20.69 g Ca: 328.95 mg Vas: 0.99 mg	E: 1172.36 KJ Tel.zsír.: 3.69 g CH: 50.16 g Só: 1.51 g Ca: 290.8 mg Cuk.: 30.68 g	E: 336.62 kcal Zsír: 5.17 g Feh.: 15.81 g Cuk: 14.63 g Ca: 279.81 mg Vas: 1.41 mg	E: 1408.43 KJ Tel.zsír.: 2.2 g CH: 56.74 g Só: 1.86 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 24.62 g	E: 280.5 kcal Zsír: 12.71 g Feh.: 16.65 g Cuk: 20.73 g Ca: 275.53 mg Vas: 0.77 mg	E: 1173.61 KJ Tel.zsír.: 2.62 g CH: 50.16 g Só: 1.99 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 30.72 g
Tízórai	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g
Ébéd	Tárkonyos sertésraguleves[1,9], Túrós tészta[1,7], müzli szelet 20 g/db 1 db/2dkg[1,5]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Temesvári csirkeragu[1], Párolt bulgur[1]		Karfiolleves (magyaros)[1,9], Burgonyafőzelék[1], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Paradicsomleves betűtészta[1,9], Bácskai rizeshús [1,3,6,7,10], Céklasaláta		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Zöldborsó főzelék [1,7], rántott hagymakarikák 0.1 kg		Köménymaglevés[1,3,7,10], Galuska[1], Hentestokány sertésből[10]		Orjaleves csigatészta[1,8,9], Rántott csirkecomb[1], Petrezselymes burgonya[7], Céklasaláta, Sütemény	
	E: 795.83 kcal Zsír: 33.17 g Feh.: 33.54 g Cuk: 4.77 g Ca: 122.58 mg Vas: 2.55 mg	E: 3306.33 KJ Tel.zsír.: 3.16 g CH: 88.37 g Só: 2.14 g Ca: 40 mg Cuk.: 8.77 g	E: 636.47 kcal Zsír: 26.49 g Feh.: 28.99 g Cuk: 4.55 g Ca: 83.03 mg Vas: 2.46 mg	E: 2662.97 KJ Tel.zsír.: 3.36 g CH: 72.96 g Só: 4.2 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.55 g	E: 766.74 kcal Zsír: 42.07 g Feh.: 20.51 g Cuk: 5.64 g Ca: 77.58 mg Vas: 3.01 mg	E: 3208.05 KJ Tel.zsír.: 2.65 g CH: 76 g Só: 5.63 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.94 g	E: 830.15 kcal Zsír: 34.34 g Feh.: 25.57 g Cuk: 15.06 g Ca: 82.44 mg Vas: 2.87 mg	E: 3463.32 KJ Tel.zsír.: 1.65 g CH: 101.71 g Só: 4.15 g Ca: 0 mg Cuk.: 25.05 g	E: 459.58 kcal Zsír: 17.62 g Feh.: 15.03 g Cuk: 1.47 g Ca: 96.37 mg Vas: 1.71 mg	E: 1922.87 KJ Tel.zsír.: 1.81 g CH: 56.5 g Só: 3.68 g Ca: 28.5 mg Cuk.: 5.47 g	E: 637.1 kcal Zsír: 22.42 g Feh.: 36.39 g Cuk: 4.01 g Ca: 46.63 mg Vas: 2.11 mg	E: 2665.61 KJ Tel.zsír.: 4.06 g CH: 68.5 g Só: 3.89 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.01 g	E: 1278.84 kcal Zsír: 67.67 g Feh.: 45.35 g Cuk: 9.84 g Ca: 130.35 mg Vas: 2.79 mg	E: 5339.04 KJ Tel.zsír.: 6.54 g CH: 145.54 g Só: 5.87 g Ca: 0 mg Cuk.: 9.84 g
Uzsonna	Diákcseszege szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		rozsos szemle[1,3], joghurt szivecske 125 g 1 db/125g[7]		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], vajkrém póréhagymás 0.03 kg[7]		Kífi korpás[1], uborka, sajt, macskó 1 db/18g[7]		SAUTOS NÉGYES 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 214.34 kcal Zsír: 18.44 g Feh.: 14.82 g Cuk: 3.29 g Ca: 6.84 mg Vas: 0.2 mg	E: 896.81 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 23.03 g Só: 0.96 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 3.29 g	E: 438.99 kcal Zsír: 3.03 g Feh.: 13.52 g Cuk: 17.75 g Ca: 0.05 mg Vas: 0.05 mg	E: 1836.73 KJ Tel.zsír.: 1.36 g CH: 80.46 g Só: 3.82 g Ca: 0 mg Cuk.: 17.75 g	E: 149.24 kcal Zsír: 13.65 g Feh.: 8.16 g Cuk: 2.58 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 624.41 KJ Tel.zsír.: 7.71 g CH: 23.61 g Só: 1.07 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.58 g	E: 164.35 kcal Zsír: 2.72 g Feh.: 8.5 g Cuk: 1.38 g Ca: 103.16 mg Vas: 0.95 mg	E: 687.62 KJ Tel.zsír.: 1.13 g CH: 26.23 g Só: 0.81 g Ca: 84.42 mg Cuk.: 1.38 g	E: 0 kcal Zsír: 0 g Feh.: 0 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 0 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 0 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sült csirkecomb[9,10], Tzatziki saláta[7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Carbonara spagetti[1,7]		Melegszendvics[1,3,7]		Túrógombóc tejföllel [1,7]		Lilahagyma, Zöldszáncsónk [3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Gépsonka, Zöltségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]	
	E: 894.5 kcal Zsír: 70.05 g Feh.: 49.92 g Cuk: 11.4 g Ca: 297.06 mg Vas: 1.24 mg	E: 3742.57 KJ Tel.zsír.: 6 g CH: 57.99 g Só: 2.66 g Ca: 240 mg Cuk.: 11.4 g	E: 455.22 kcal Zsír: 22.26 g Feh.: 22.17 g Cuk: 8.86 g Ca: 65.55 mg Vas: 3.31 mg	E: 1904.66 KJ Tel.zsír.: 6.63 g CH: 40.9 g Só: 5.02 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.26 g	E: 582.2 kcal Zsír: 21.75 g Feh.: 24.66 g Cuk: 5.74 g Ca: 262.96 mg Vas: 3.25 mg	E: 2355.61 KJ Tel.zsír.: 9.14 g CH: 71.21 g Só: 3.2 g Ca: 234 mg Cuk.: 5.74 g	E: 464.53 kcal Zsír: 20.44 g Feh.: 15.61 g Cuk: 0.4 g Ca: 145.82 mg Vas: 1.11 mg	E: 1943.59 KJ Tel.zsír.: 7.38 g CH: 54.1 g Só: 2.8 g Ca: 120 mg Cuk.: 0.4 g	E: 508.65 kcal Zsír: 16.02 g Feh.: 29.67 g Cuk: 5.55 g Ca: 132.95 mg Vas: 0.9 mg	E: 2128.19 KJ Tel.zsír.: 6.27 g CH: 60.9 g Só: 1.05 g Ca: 120 mg Cuk.: 20.55 g	E: 219.4 kcal Zsír: 5.25 g Feh.: 6.67 g Cuk: 3.88 g Ca: 27.66 mg Vas: 0.74 mg	E: 917.97 KJ Tel.zsír.: 0.6 g CH: 36.1 g Só: 1.74 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.88 g	E: 129.32 kcal Zsír: 5.3 g Feh.: 18.38 g Cuk: 7.53 g Ca: 32.66 mg Vas: 1.03 mg	E: 541.08 KJ Tel.zsír.: 0.99 g CH: 27.13 g Só: 1.16 g Ca: 0 mg Cuk.: 7.53 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