

Patrona alap étlap

2025-03-17 - 2025-03-23

	2025-03-17		2025-03-18		2025-03-19		2025-03-20		2025-03-21		2025-03-22		2025-03-23	
Reggeli	ízes bukta, Karamellás tej[7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tea, Paprika, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Gépsonka, Tea, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 246 kcal	E: 1029.26 KJ	E: 273.41 kcal	E: 1143.94 KJ	E: 175.65 kcal	E: 734.92 KJ	E: 133.49 kcal	E: 558.51 KJ	E: 179.95 kcal	E: 752.91 KJ	E: 261.61 kcal	E: 1094.59 KJ	E: 367.05 kcal	E: 1535.74 KJ
	Zsír: 4.5 g	Tel.zsír.: 2.44 g	Zsír: 17.81 g	Tel.zsír.: 5.77 g	Zsír: 5.05 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 7.24 g	Tel.zsír.: 0.57 g	Zsír: 5.93 g	Tel.zsír.: 1.94 g	Zsír: 3.76 g	Tel.zsír.: 1.02 g	Zsír: 13.81 g	Tel.zsír.: 3.44 g
	Feh.: 10.2 g	CH: 40.88 g	Feh.: 15.88 g	CH: 37.65 g	Feh.: 0.87 g	CH: 31.66 g	Feh.: 8.23 g	CH: 34.3 g	Feh.: 17.21 g	CH: 39.81 g	Feh.: 15.73 g	CH: 41.25 g	Feh.: 12.59 g	CH: 48.07 g
	Cuk: 15.9 g	Só: 0.4 g	Cuk: 8.07 g	Só: 0.3 g	Cuk: 5.38 g	Só: 0 g	Cuk: 4.87 g	Só: 1.19 g	Cuk: 10.34 g	Só: 1.23 g	Cuk: 3.17 g	Só: 1.06 g	Cuk: 5.9 g	Só: 2.74 g
	Ca: 342.15 mg	Ca: 342 mg	Ca: 25.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 16.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9.81 mg	Ca: 0 mg	Ca: 63.25 mg	Ca: 40 mg	Ca: 43.56 mg	Ca: 0 mg	Ca: 42.56 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.67 mg	Cuk.: 40.88 g	Vas: 1.27 mg	Cuk.: 18.06 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 31.66 g	Vas: 0.11 mg	Cuk.: 14.86 g	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 20.33 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 13.16 g	Vas: 1.27 mg	Cuk.: 15.9 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	Zsír: 0.15 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
Ébéd	Karfiol leves (magyaros)[1,9], Kálcsoai spagetti[1,7], műzi szelet 20 g/db 1 db/2dkg[1,5]		Tojásleves[1,3,7,10], Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sertéssült (tarja)[1,6,9,10]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Csirkerezottó reszelt sajttal[1,7], Csemege uborka		Burgonyagombóc leves[1,3,9,10], Temesvári sertésragú[1], Tarhonya köret [1]		Zöldszégleves csigatészta[1,3,9,10], Lencsefőzelék[1,10], Főtt tojás[3]		Francia hagymaleves kenyérkockával[1,7,8,9,10], Reszelt (pirított) csirkemáj[1,6], Burgonyapüré [7], Csemege uborka		Orjaleves[8,9], Töltött dagadó[1], Párolt rizs (jázmin)[1,9,10], Sütemény, savanyúság vegyes	
	E: 879.34 kcal	E: 3598.83 KJ	E: 690.29 kcal	E: 2888.17 KJ	E: 681.85 kcal	E: 2852.86 KJ	E: 724.07 kcal	E: 2959.2 KJ	E: 555.57 kcal	E: 2308.69 KJ	E: 724.18 kcal	E: 3029.97 KJ	E: 884.01 kcal	E: 3697.15 KJ
	Zsír: 37.21 g	Tel.zsír.: 4.97 g	Zsír: 38.39 g	Tel.zsír.: 8.68 g	Zsír: 17.65 g	Tel.zsír.: 4.07 g	Zsír: 33.83 g	Tel.zsír.: 3.39 g	Zsír: 17.02 g	Tel.zsír.: 1.71 g	Zsír: 32.68 g	Tel.zsír.: 11.04 g	Zsír: 57.11 g	Tel.zsír.: 14.49 g
	Feh.: 37.52 g	CH: 95.54 g	Feh.: 19.78 g	CH: 64.94 g	Feh.: 41.38 g	CH: 88.38 g	Feh.: 32.35 g	CH: 70.28 g	Feh.: 25.86 g	CH: 72.97 g	Feh.: 36.53 g	CH: 69.62 g	Feh.: 18.41 g	CH: 73.05 g
	Cuk: 11.36 g	Só: 4.2 g	Cuk: 37.3 g	Só: 5.59 g	Cuk: 4.25 g	Só: 5.66 g	Cuk: 7.08 g	Só: 4.8 g	Cuk: 7.42 g	Só: 4.02 g	Cuk: 11.01 g	Só: 7.84 g	Cuk: 2.96 g	Só: 5.76 g
	Ca: 258.7 mg	Ca: 126 mg	Ca: 105.24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 169.21 mg	Ca: 90 mg	Ca: 70.41 mg	Ca: 0 mg	Ca: 118.04 mg	Ca: 0 mg	Ca: 370.26 mg	Ca: 281.7 mg	Ca: 46.66 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 4.69 mg	Cuk.: 21.35 g	Vas: 1.83 mg	Cuk.: 47.29 g	Vas: 3.84 mg	Cuk.: 15.23 g	Vas: 3.61 mg	Cuk.: 7.08 g	Vas: 4.97 mg	Cuk.: 9.42 g	Vas: 8.97 mg	Cuk.: 11.01 g	Vas: 2.08 mg	Cuk.: 2.96 g
Uzsonna	Paprika, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Kifli korpás[1], joghurt szívecske 125g 1 db/125g[7]		Póréhagyma, Sajtkrém vödörös[7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Magos zsemle[1,3,7,11], uborka, sajt, macskó 1 db/18g[7]		FAHEJAS CSIGA 100g 1 db/ 500gr[1,3]					
	E: 80.64 kcal	E: 337.39 KJ	E: 269.75 kcal	E: 1128.64 KJ	E: 283.59 kcal	E: 1186.54 KJ	E: 380.35 kcal	E: 1591.37 KJ	E: 1553.54 kcal	E: 6500 KJ				
	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 2.12 g	Tel.zsír.: 1.12 g	Zsír: 13.92 g	Tel.zsír.: 8.68 g	Zsír: 15.37 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.52 g	CH: 22.05 g	Feh.: 8.99 g	CH: 45.22 g	Feh.: 7.62 g	CH: 31.57 g	Feh.: 15.25 g	CH: 44.81 g	Feh.: 35.5 g	CH: 286 g				
	Cuk: 2.61 g	Só: 0.95 g	Cuk: 18.08 g	Só: 0.63 g	Cuk: 3.64 g	Só: 1.21 g	Cuk: 1.06 g	Só: 1.06 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 0.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 12.74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 134.09 mg	Ca: 90 mg	Ca: 182.13 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.78 mg	Cuk.: 18.08 g	Vas: 1.76 mg	Cuk.: 3.64 g	Vas: 2.3 mg	Cuk.: 1.06 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Kenyér teljes kiőrlésű [1], Sült csirkecomb[9,10], Tatziki saláta[7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Lasagne [1,3,7,8]		Gyümölcsjoghurt ház[7], puffancs 100g 1 100g/db		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Zöldekek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 948.7 kcal	E: 3969.37 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 506.51 kcal	E: 2119.23 KJ	E: 519.04 kcal	E: 2171.65 KJ	E: 427.65 kcal	E: 1789.29 KJ	E: 315.27 kcal	E: 1319.1 KJ	E: 533.74 kcal	E: 2233.18 KJ
	Zsír: 73.2 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 17.1 g	Tel.zsír.: 5.53 g	Zsír: 8.17 g	Tel.zsír.: 3.45 g	Zsír: 10.55 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 17.55 g	Tel.zsír.: 2.15 g	Zsír: 20.39 g	Tel.zsír.: 5.38 g
	Feh.: 61.17 g	CH: 91.02 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 24.8 g	CH: 62.64 g	Feh.: 19.16 g	CH: 89.39 g	Feh.: 13.82 g	CH: 68.99 g	Feh.: 8.36 g	CH: 30.6 g	Feh.: 23.75 g	CH: 59.83 g
	Cuk: 15.27 g	Só: 3.68 g	Cuk: 8.86 g	Só: 5.02 g	Cuk: 11.07 g	Só: 1.99 g	Cuk: 12.89 g	Só: 0.48 g	Cuk: 4.79 g	Só: 3.95 g	Cuk: 2.49 g	Só: 0.66 g	Cuk: 5.43 g	Só: 2.78 g
	Ca: 297.06 mg	Ca: 240 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 157.03 mg	Ca: 114 mg	Ca: 264.38 mg	Ca: 180 mg	Ca: 69.4 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 53.69 mg	Ca: 0 mg	Ca: 222.9 mg	Ca: 180 mg
	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 15.27 g	Vas: 3.31 mg	Cuk.: 14.26 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 11.07 g	Vas: 4.52 mg	Cuk.: 24.88 g	Vas: 1.18 mg	Cuk.: 4.79 g	Vas: 1.69 mg	Cuk.: 2.49 g	Vas: 1.73 mg	Cuk.: 5.43 g

Állergének: 1 - Glutén 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 - Szeszámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűk, 14 - Csillagfürt