Patrona alap étlap

2025-05-05 - 2025-05-11

	2025-05-05		2025-05-06		2025-05-07		2025-05-08		2025-05-09		2025-05-10		2025-05-11	
Reggeli	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg,		Mézes kenyér[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Kenyér teljes kiörlésű [1], Tojáskrém[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika		Kalács[1,3,7], Tea, Kakaó habos[7]		Füstölt tarja, Paradicsom, Vaj[7], Tea, Tej 1,5% [7],		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]	
	E: 628 kcal	E: 2627 KJ	E: 323 kcal	E: 1351 KJ	E: 661 kcal	E: 2767 KJ	E: 264 kcal	E: 1106 KJ	E: 754 kcal	E: 3154 KJ	E: 568 kcal	E: 2375 KJ	E: 384 kcal	E: 1607 KJ
	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 14 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 15 g	CH: 67 g	Feh.: 20 g	CH: 49 g	Feh.: 24 g	CH: 107 g	Feh.: 20 g	CH: 58 g	Feh.: 24 g	CH: 118 g	Feh.: 16 g	CH: 59 g	Feh.: 14 g	CH: 57 g
	Cuk: 16 g	Só: 0.31 g	Cuk: 20 g	Só: 1.88 g	Cuk: 16 g	Só: 3.36 g	Cuk: 19 g	Só: 1.64 g	Cuk: 23 g	Só: 1.54 g	Cuk: 17 g	Só: 1.86 g	Cuk: 15 g	Só: 2.51 g
	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 280 mg	Ca: 252 mg	Ca: 300 mg	Ca: 251 mg	Ca: 266 mg	Ca: 251 mg	Ca: 416 mg	Ca: 360 mg	Ca: 293 mg	Ca: 251 mg	Ca: 276 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 41 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 64 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 25 g
Tízórai	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ	E: 158 kcal	E: 659 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g	Feh.: 2 g	CH: 36 g
	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36 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 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 36 g
Ebéd	Frankfurti leves zöldségesen[1,6,9], Túrós derelye mirelit[1,3,7]		Burgonyagombóc leves[1,3,9,10], Sárgaborsó főzelék[1], Sertés apró[1]		Kertészleves (Kerti zöldségleves), Nagoyai pulykaragú[1,7], Párolt bulgur[1]		Zöldborsóleves [1,9,10], Paradicsomos húsgombóc[1,9], főtt burgonya		Hideg eperleves [1,7], Rántott hal porció, Párolt rizs (jázmin)[1,9,10], Tartármártás[3,10]		Tojásleves[1], Töltött káposzta[1,6]		Orjaleves eperlevéllel[1,9], Óvári csirkemell [7], Sült hasábburgonya	
	E: 555 kcal	E: 2324 KJ	E: 882 kcal	E: 3689 KJ	E: 655 kcal	E: 2740 KJ	E: 931 kcal	E: 3895 KJ	E: 1088 kcal	E: 4554 KJ	E: 459 kcal	E: 1922 KJ	E: 893 kcal	E: 3733 KJ
	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 49 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 41 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 71 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 44 g	Tel.zsír.: 9 g
	Feh.: 18 g	CH: 75 g	Feh.: 40 g	CH: 67 g	Feh.: 34 g	CH: 69 g	Feh.: 28 g	CH: 111 g	Feh.: 12 g	CH: 99 g	Feh.: 22 g	CH: 41 g	Feh.: 44 g	CH: 75 g
	Cuk: 1 g	Só: 3.51 g	Cuk: 5 g	Só: 5.32 g	Cuk: 2 g	Só: 4.68 g	Cuk: 1 g	Só: 4.23 g	Cuk: 11 g	Só: 2.97 g	Cuk: 4 g	Só: 2.95 g	Cuk: 1 g	Só: 5.02 g
	Ca: 47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 89 mg	Ca: 0 mg	Ca: 159 mg	Ca: 135 mg	Ca: 42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 191 mg	Ca: 120 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 32 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 1 g
Uzsonna	uborka, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Kifli korpás[1], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Kenőmájas[6], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		uborka, sajt, kocka tejszínes 1 db/175g[7], zsemle lenmagos 1 db/50g[1,3,7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/ 500gr[1,3]				Sütemény	
	E: 85 kcal	E: 357 KJ	E: 270 kcal	E: 1129 KJ	E: 239 kcal	E: 1001 KJ	E: 332 kcal	E: 1389 KJ	E: 1554 kcal	E: 6500 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 2 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 8 g	CH: 23 g	Feh.: 9 g	CH: 45 g	Feh.: 15 g	CH: 22 g	Feh.: 17 g	CH: 10 g	Feh.: 36 g	CH: 286 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3 g	Só: 0.96 g	Cuk: 18 g	Só: 0.63 g	Cuk: 3 g	Só: 2.06 g	Cuk: 1 g	Só: 0.01 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 13 mg	Ca: 0 mg	Ca: 5 mg	Ca: 0 mg	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Cézár saláta[1,7]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Brassói apropecsenye csirkéből[1,6], Csemege uborka		Tortellini sajtmártással[1,3,7]		Túrógombóc tejföllel [1,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1], Lilahagyma, Tepertőkrém [10]		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 220 kcal	E: 922 KJ	E: 271 kcal	E: 1132 KJ	E: 229 kcal	E: 959 KJ	E: 420 kcal	E: 1755 KJ	E: 509 kcal	E: 2128 KJ	E: 328 kcal	E: 1371 KJ	E: 189 kcal	E: 792 KJ
	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 31 g	CH: 12 g	Feh.: 13 g	CH: 7 g	Feh.: 17 g	CH: 5 g	Feh.: 18 g	CH: 50 g	Feh.: 30 g	CH: 61 g	Feh.: 11 g	CH: 58 g	Feh.: 23 g	CH: 31 g
	Cuk: 5 g	Só: 0.8 g	Cuk: 3 g	Só: 3.12 g	Cuk: 5 g	Só: 4.6 g	Cuk: 0 g	Só: 0.88 g	Cuk: 6 g	Só: 1.05 g	Cuk: 4 g	Só: 2.56 g	Cuk: 8 g	Só: 2.36 g
	Ca: 124 mg	Ca: 60 mg	Ca: 36 mg	Ca: 0 mg	Ca: 65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120 mg	Ca: 120 mg	Ca: 133 mg	Ca: 120 mg	Ca: 36 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 21 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék 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