

Patrona alap étlap

2025-05-12 - 2025-05-18

	2025-05-12		2025-05-13		2025-05-14		2025-05-15		2025-05-16		2025-05-17		2025-05-18	
Reggeli	Brió[s[1,3,7], Tea, Kakaó[7]		Lekváros kenyér, Tea, Tej 1,5% [7]		Csoki golyó[1], Tea, Tej 1,5% [7]		Csirkemellsonka[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],		Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], vajkrém natur 0.03 kg[7]		Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg,		Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]	
	E: 459 kcal	E: 1921 KJ	E: 2116 kcal	E: 8855 KJ	E: 278 kcal	E: 1162 KJ	E: 322 kcal	E: 1348 KJ	E: 320 kcal	E: 1340 KJ	E: 361 kcal	E: 1509 KJ	E: 474 kcal	E: 1982 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 5 g
	Feh.: 16 g	CH: 79 g	Feh.: 78 g	CH: 418 g	Feh.: 10 g	CH: 42 g	Feh.: 28 g	CH: 53 g	Feh.: 17 g	CH: 48 g	Feh.: 14 g	CH: 56 g	Feh.: 20 g	CH: 60 g
	Cuk: 22 g	Só: 0.86 g	Cuk: 17 g	Só: 14.73 g	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 20 g	Só: 2.42 g	Cuk: 19 g	Só: 1 g	Cuk: 14 g	Só: 1.79 g	Cuk: 18 g	Só: 3.03 g
	Ca: 379 mg	Ca: 342 mg	Ca: 408 mg	Ca: 252 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 281 mg	Ca: 252 mg	Ca: 290 mg	Ca: 251 mg	Ca: 273 mg	Ca: 252 mg	Ca: 293 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 63 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 43 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 28 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	Zöldborsóleves galuskával[1], Carbonara spagettit[1,7]		Gyümölcsleves[1,3,7], Hentestokány csirkéből[10], Tarhonya köret [1]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Burgonyafőzelék[1], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Zellerkrémleves kenyérkockával[1,7,9], Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10], Rizi-bizi[1]		Hamis gulyásleves csipetkével[1], Paraj (spenót) főzelék friss[1,7], Főtt tojás[3]		Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1,9,10], Rántott csirkecombfilél[1], Gombapörkölt		Húsleves (sertés), céranmetélt[1,9,10], Rántott csirkecombfilél[1], Petrezselymes burgonya, Sütemény, Uborkasaláta	
	E: 784 kcal	E: 3200 KJ	E: 638 kcal	E: 2598 KJ	E: 837 kcal	E: 3503 KJ	E: 585 kcal	E: 2446 KJ	E: 432 kcal	E: 1809 KJ	E: 844 kcal	E: 3572 KJ	E: 1370 kcal	E: 5722 KJ
	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 51 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 37 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 71 g	Tel.zsír.: 6 g
	Feh.: 33 g	CH: 98 g	Feh.: 37 g	CH: 71 g	Feh.: 19 g	CH: 74 g	Feh.: 30 g	CH: 69 g	Feh.: 15 g	CH: 49 g	Feh.: 48 g	CH: 77 g	Feh.: 46 g	CH: 152 g
	Cuk: 8 g	Só: 5.04 g	Cuk: 3 g	Só: 3 g	Cuk: 1 g	Só: 5.66 g	Cuk: 5 g	Só: 4.29 g	Cuk: 12 g	Só: 3.85 g	Cuk: 3 g	Só: 3.73 g	Cuk: 4 g	Só: 7.71 g
	Ca: 310 mg	Ca: 234 mg	Ca: 39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 56 mg	Ca: 0 mg	Ca: 82 mg	Ca: 54 mg	Ca: 468 mg	Ca: 114 mg	Ca: 96 mg	Ca: 0 mg	Ca: 136 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 14 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 11 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 12 g
Uzsonna	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt trappista 0.03 kg[7]		Kolbászkрем[1,6,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kifli, joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		ALMÁS TASKA 1 db/ 500gr[1,3]					
	E: 119 kcal	E: 500 KJ	E: 418 kcal	E: 1749 KJ	E: 240 kcal	E: 1003 KJ	E: 51 kcal	E: 212 KJ	E: 945 kcal	E: 3956 KJ				
	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 1 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 50 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 14 g	CH: 23 g	Feh.: 18 g	CH: 54 g	Feh.: 14 g	CH: 22 g	Feh.: 2 g	CH: 7 g	Feh.: 9 g	CH: 67 g				
	Cuk: 3 g	Só: 0.96 g	Cuk: 1 g	Só: 3.01 g	Cuk: 3 g	Só: 1.91 g	Cuk: 3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 201 mg	Ca: 181 mg	Ca: 11 mg	Ca: 0 mg	Ca: 80 mg	Ca: 80 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sertésült (tarja)[1,6,9,10], Majonézes burgonyasaláta[3,10]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 100g 1 100g/db		Gyros [1,7]		Mexikói lasagne[1,3,7]		Vargabéles[1,7]		Padlizsánkrém [3,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, sonka szendvics 0.03 kg	
	E: 584 kcal	E: 2445 KJ	E: 519 kcal	E: 2172 KJ	E: 397 kcal	E: 1662 KJ	E: 711 kcal	E: 2864 KJ	E: 442 kcal	E: 1819 KJ	E: 83 kcal	E: 345 KJ	E: 111 kcal	E: 465 KJ
	Zsír: 42 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 17 g	CH: 35 g	Feh.: 19 g	CH: 89 g	Feh.: 43 g	CH: 23 g	Feh.: 37 g	CH: 84 g	Feh.: 18 g	CH: 73 g	Feh.: 8 g	CH: 23 g	Feh.: 9 g	CH: 27 g
	Cuk: 3 g	Só: 2.23 g	Cuk: 13 g	Só: 0.48 g	Cuk: 22 g	Só: 3.24 g	Cuk: 10 g	Só: 2.22 g	Cuk: 9 g	Só: 0.51 g	Cuk: 3 g	Só: 1.2 g	Cuk: 8 g	Só: 0.98 g
	Ca: 29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 264 mg	Ca: 180 mg	Ca: 166 mg	Ca: 72 mg	Ca: 280 mg	Ca: 217 mg	Ca: 71 mg	Ca: 48 mg	Ca: 3 mg	Ca: 0 mg	Ca: 24 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 g

Alferegék: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék és azoból készült termékek, 3 - Tojás és abból készült termékek, 4 - Halak és azoból 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 - Szeszammag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűgő, 14 - Csillagfű