

Patrona alap étlap

2025-05-19 - 2025-05-25

2025-05-19			2025-05-20			2025-05-21			2025-05-22			2025-05-23			2025-05-24			2025-05-25			
Reggeli	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Karamellás tej[7], Tea		Mézes kenyér[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]			Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			Tea, Tej 1,5% [7], csokoládéval töltött gabonapárna 0.03 kg			Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			Retek, Tea, Tej 1,5% [7], disznósajt 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			Tojásrántotta snidlinges[3], Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]			
	E: 767 kcal	E: 3210 KJ	E: 661 kcal	E: 2767 KJ	E: 251 kcal	E: 1051 KJ	E: 159 kcal	E: 665 KJ	E: 368 kcal	E: 1541 KJ	E: 298 kcal	E: 1247 KJ	E: 344 kcal	E: 1441 KJ							
	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g							
	Feh.: 18 g	CH: 96 g	Feh.: 24 g	CH: 107 g	Feh.: 16 g	CH: 48 g	Feh.: 8 g	CH: 24 g	Feh.: 19 g	CH: 48 g	Feh.: 21 g	CH: 48 g	Feh.: 12 g	CH: 49 g							
Tízórai	Cuk: 20 g	Só: 0.42 g	Cuk: 16 g	Só: 3.36 g	Cuk: 18 g	Só: 1.49 g	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 19 g	Só: 1.07 g	Cuk: 17 g	Só: 2.33 g	Cuk: 6 g	Só: 2.34 g							
	Ca: 352 mg	Ca: 342 mg	Ca: 300 mg	Ca: 251 mg	Ca: 287 mg	Ca: 251 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 296 mg	Ca: 251 mg	Ca: 285 mg	Ca: 251 mg	Ca: 49 mg	Ca: 0 mg							
	Vas: 1 mg	Cuk.: 70 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 16 g							
	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	Palócleves[1], Mákos nudli[1,3]		Reszelttészta - leves[1,3,9,10], Lencsefőzelék[1,10], Sült baromfi virsli			Köménymagleves pirított tésztával[1,3,9,10], Olaszos csirkemell[7], párolt bulgur kukoricával[1]			Húsleves (sertés), céranmetélt[1], Főtt hús, Főtt burgonya fél adag, Meggy mártás[1]			Zöldborsóleves [1,9,10], Káposztás kocka[1]			Csirkeraguleves[1,9], Rakott zöldbab[1]			Csontleves[9], Dubarry csirkemell[1,7], Sült hasábburgonya		
		E: 735 kcal	E: 3075 KJ	E: 834 kcal	E: 3490 KJ	E: 710 kcal	E: 2969 KJ	E: 810 kcal	E: 3377 KJ	E: 582 kcal	E: 2353 KJ	E: 449 kcal	E: 1877 KJ	E: 900 kcal	E: 3765 KJ						
Zsír: 21 g		Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 39 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 32 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 40 g	Tel.zsír.: 8 g							
Feh.: 28 g		CH: 104 g	Feh.: 39 g	CH: 76 g	Feh.: 38 g	CH: 66 g	Feh.: 43 g	CH: 77 g	Feh.: 19 g	CH: 80 g	Feh.: 35 g	CH: 30 g	Feh.: 49 g	CH: 84 g							
	Cuk: 1 g	Só: 3.76 g	Cuk: 3 g	Só: 5.73 g	Cuk: 0 g	Só: 5.08 g	Cuk: 13 g	Só: 4.9 g	Cuk: 1 g	Só: 3.89 g	Cuk: 9 g	Só: 3.9 g	Cuk: 13 g	Só: 5.06 g							
	Ca: 304 mg	Ca: 0 mg	Ca: 122 mg	Ca: 60 mg	Ca: 106 mg	Ca: 60 mg	Ca: 122 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 94 mg	Ca: 0 mg	Ca: 249 mg	Ca: 117 mg							
	Vas: 6 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 31 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 13 g							
	Kenyér teljes kiőrlésű [1], Diákcsemege szalámi, uborka, margarin ewa 0.02 kg		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, ementáli 0.03 kg[7]			joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7], puffancs 50g 1 db/ 500gr[1,3,7]			Zala felvágott[6], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg						Sütemény						
	E: 232 kcal	E: 972 KJ	E: 214 kcal	E: 895 KJ	E: 993 kcal	E: 4156 KJ	E: 232 kcal	E: 972 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ							
	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g							
	Feh.: 19 g	CH: 34 g	Feh.: 20 g	CH: 34 g	Feh.: 36 g	CH: 183 g	Feh.: 17 g	CH: 23 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g							
	Cuk: 5 g	Só: 1.3 g	Cuk: 4 g	Só: 1.89 g	Cuk: 27 g	Só: 0.05 g	Cuk: 3 g	Só: 2.46 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g							
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 241 mg	Ca: 241 mg	Ca: 112 mg	Ca: 0 mg	Ca: 19 mg	Ca: 1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg							
	Vas: 0 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 10 mg	Cuk.: 180 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g							
	Vacsora	Mátrai saláta [3,7,10]		Rakott burgonya[1,6,10]			Tortilla tekercs, csirkés[1,7]			Füstölt sajtos csirkemell [1,7], Párolt rizs [1]			Körözött[7], Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]			Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg					
		E: 214 kcal	E: 895 KJ	E: 599 kcal	E: 2505 KJ	E: 412 kcal	E: 1724 KJ	E: 647 kcal	E: 2707 KJ	E: 410 kcal	E: 1716 KJ	E: 249 kcal	E: 1041 KJ	E: 362 kcal	E: 1514 KJ						
Zsír: 21 g		Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 1 g							
Feh.: 3 g		CH: 2 g	Feh.: 26 g	CH: 72 g	Feh.: 31 g	CH: 26 g	Feh.: 43 g	CH: 69 g	Feh.: 13 g	CH: 66 g	Feh.: 15 g	CH: 38 g	Feh.: 11 g	CH: 38 g							
	Cuk: 2 g	Só: 1.31 g	Cuk: 12 g	Só: 4.1 g	Cuk: 4 g	Só: 2.74 g	Cuk: 0 g	Só: 1.8 g	Cuk: 2 g	Só: 3.94 g	Cuk: 5 g	Só: 1.74 g	Cuk: 5 g	Só: 1.51 g							
	Ca: 56 mg	Ca: 48 mg	Ca: 290 mg	Ca: 0 mg	Ca: 146 mg	Ca: 54 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 58 mg	Ca: 34 mg	Ca: 65 mg	Ca: 40 mg	Ca: 36 mg	Ca: 1 mg							
	Vas: 0 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g							

Alfajrágék: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Rákkéllés 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 - Szeszám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt