

Patrona alap étlap

2025-05-26 - 2025-06-01

2025-05-26			2025-05-27			2025-05-28			2025-05-29			2025-05-30			2025-05-31			2025-06-01										
Reggeli	Túrós táska[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],		corn flakes, Tea, Tej 1,5% [7]		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tejbegríz kakaó szóráttal[1,7], Tea		Paradicsom, Parasztkolbász[1,6,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]															
	E: 392 kcal Zsír: 8 g Feh.: 17 g Cuk: 14 g Ca: 261 mg Vas: 1 mg	E: 1640 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 62 g Só: 0.31 g Ca: 251 mg Cuk.: 24 g	E: 367 kcal Zsír: 3 g Feh.: 22 g Cuk: 20 g Ca: 285 mg Vas: 2 mg	E: 1534 KJ Tel.zsír.: 3 g CH: 49 g Só: 0.31 g Ca: 252 mg Cuk.: 30 g	E: 159 kcal Zsír: 3 g Feh.: 8 g Cuk: 14 g Ca: 261 mg Vas: 1 mg	E: 665 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 24 g Só: 0.31 g Ca: 251 mg Cuk.: 24 g	E: 504 kcal Zsír: 25 g Feh.: 20 g Cuk: 17 g Ca: 281 mg Vas: 1 mg	E: 2108 KJ Tel.zsír.: 4 g CH: 76 g Só: 1.86 g Ca: 251 mg Cuk.: 27 g	E: 474 kcal Zsír: 5 g Feh.: 16 g Cuk: 19 g Ca: 347 mg Vas: 1 mg	E: 1981 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 91 g Só: 0.81 g Ca: 319 mg Cuk.: 48 g	E: 445 kcal Zsír: 14 g Feh.: 21 g Cuk: 17 g Ca: 293 mg Vas: 2 mg	E: 1863 KJ Tel.zsír.: 5 g CH: 59 g Só: 2.74 g Ca: 251 mg Cuk.: 27 g	E: 398 kcal Zsír: 11 g Feh.: 15 g Cuk: 15 g Ca: 282 mg Vas: 3 mg	E: 1663 KJ Tel.zsír.: 3 g CH: 60 g Só: 2.51 g Ca: 251 mg Cuk.: 25 g														
	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs													
Tízórai	E: 158 kcal Zsír: 0 g Feh.: 2 g Cuk: 36 g Ca: 9 mg Vas: 0 mg		E: 659 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36 g		E: 158 kcal Zsír: 0 g Feh.: 2 g Cuk: 36 g Ca: 9 mg Vas: 0 mg		E: 659 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36 g		E: 158 kcal Zsír: 0 g Feh.: 2 g Cuk: 36 g Ca: 9 mg Vas: 0 mg		E: 659 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36 g		E: 158 kcal Zsír: 0 g Feh.: 2 g Cuk: 36 g Ca: 9 mg Vas: 0 mg		E: 659 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36 g													
	Sárgaborsóleves, zöldsége[1], Bolognai makaróni[1,7]		Kertészleves (Kerti zöldsége)leves), Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék [1,7]		Brokkoli krémleves pirított napraforgómaggal [1], Serpenyős burgonya[1,6,10], Céklasaláta		Karfiolleves (magyaros)[1,9], Sertésapró vadason [1,9,10], Orsótészta[1]		Francia hagymaleves kenyérkockával[1,7,9,10], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Riziz-bizi[1], Tartármártás[3,10]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Májás hurka, Párolt káposzta, Pirított burgonya		Orjaleves csigatésztával [1,9], Sajtos csikemell[1,7], Párolt rizs [1]															
	E: 957 kcal Zsír: 49 g Feh.: 42 g Cuk: 10 g Ca: 211 mg Vas: 6 mg		E: 3988 KJ Tel.zsír.: 5 g CH: 86 g Só: 4.26 g Ca: 120 mg Cuk.: 10 g		E: 710 kcal Zsír: 45 g Feh.: 33 g Cuk: 5 g Ca: 137 mg Vas: 2 mg		E: 2972 KJ Tel.zsír.: 3 g CH: 59 g Só: 5.18 g Ca: 137 mg Cuk.: 9 g		E: 718 kcal Zsír: 47 g Feh.: 20 g Cuk: 7 g Ca: 153 mg Vas: 4 mg		E: 3003 KJ Tel.zsír.: 8 g CH: 52 g Só: 5.14 g Ca: 132 mg Cuk.: 7 g		E: 840 kcal Zsír: 40 g Feh.: 31 g Cuk: 13 g Ca: 132 mg Vas: 4 mg		E: 3433 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 86 g Só: 4.44 g Ca: 132 mg Cuk.: 15 g		E: 889 kcal Zsír: 59 g Feh.: 18 g Cuk: 2 g Ca: 213 mg Vas: 1 mg		E: 3719 KJ Tel.zsír.: 12 g CH: 70 g Só: 4 g Ca: 191 mg Cuk.: 3 g		E: 998 kcal Zsír: 47 g Feh.: 33 g Cuk: 24 g Ca: 117 mg Vas: 11 mg		E: 4176 KJ Tel.zsír.: 9 g CH: 107 g Só: 6.94 g Ca: 0 mg Cuk.: 25 g		E: 812 kcal Zsír: 38 g Feh.: 29 g Cuk: 4 g Ca: 263 mg Vas: 1 mg		E: 3386 KJ Tel.zsír.: 11 g CH: 81 g Só: 7.59 g Ca: 212 mg Cuk.: 4 g	
Ebéd	uborka, felvágott turista 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		rozsos zsemle[1,3], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], vajkrém magyaros 0.03 kg[7]		Kifli korpás[1], uborka, sajt medve 1 darab		Ikváros buktá 100g 1 100g/db[1,3,7]						Sütemény													
	E: 218 kcal Zsír: 19 g Feh.: 13 g Cuk: 3 g Ca: 17 mg Vas: 1 mg		E: 912 KJ Tel.zsír.: 6 g CH: 23 g Só: 2.12 g Ca: 1 mg Cuk.: 3 g		E: 346 kcal Zsír: 12 g Feh.: 8 g Cuk: 3 g Ca: 80 mg Vas: 0 mg		E: 1448 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 67 g Só: 3.9 g Ca: 80 mg Cuk.: 7 g		E: 158 kcal Zsír: 14 g Feh.: 8 g Cuk: 3 g Ca: 3 mg Vas: 0 mg		E: 662 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 25 g Só: 0.68 g Ca: 0 mg Cuk.: 3 g		E: 131 kcal Zsír: 1 g Feh.: 6 g Cuk: 1 g Ca: 19 mg Vas: 1 mg		E: 547 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 25 g Só: 0.64 g Ca: 0 mg Cuk.: 1 g		E: 324 kcal Zsír: 6 g Feh.: 8 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg		E: 1356 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 57 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 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					
	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Görög saláta [7]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Rakott karfiol[1]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Tejfölös lángos[1,7]		Lilahagyma, Tojáskrém[3,10]		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg															
Vacsora	E: 196 kcal Zsír: 19 g Feh.: 1 g Cuk: 4 g Ca: 19 mg Vas: 0 mg		E: 822 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 4 g Só: 0.22 g Ca: 0 mg Cuk.: 4 g		E: 271 kcal Zsír: 21 g Feh.: 13 g Cuk: 3 g Ca: 36 mg Vas: 3 mg		E: 1132 KJ Tel.zsír.: 8 g CH: 7 g Só: 3.12 g Ca: 0 mg Cuk.: 6 g		E: 463 kcal Zsír: 33 g Feh.: 19 g Cuk: 10 g Ca: 88 mg Vas: 3 mg		E: 1936 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 25 g Só: 1.84 g Ca: 0 mg Cuk.: 10 g		E: 388 kcal Zsír: 8 g Feh.: 26 g Cuk: 1 g Ca: 173 mg Vas: 3 mg		E: 1625 KJ Tel.zsír.: 4 g CH: 52 g Só: 2.14 g Ca: 132 mg Cuk.: 1 g		E: 333 kcal Zsír: 10 g Feh.: 9 g Cuk: 2 g Ca: 47 mg Vas: 1 mg		E: 1380 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 48 g Só: 1.52 g Ca: 34 mg Cuk.: 3 g		E: 67 kcal Zsír: 5 g Feh.: 1 g Cuk: 4 g Ca: 18 mg Vas: 0 mg		E: 280 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 4 g Só: 0.31 g Ca: 0 mg Cuk.: 4 g		E: 241 kcal Zsír: 18 g Feh.: 13 g Cuk: 8 g Ca: 24 mg Vas: 1 mg		E: 1007 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 28 g Só: 0.98 g Ca: 1 mg Cuk.: 8 g	

Allegének: 1- Glutén 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 - Szeszammag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt