

Patrona alap étlap

2025-06-16 - 2025-06-22

	2025-06-16			2025-06-17			2025-06-18			2025-06-19			2025-06-20			2025-06-21			2025-06-22																							
Reggeli	Kalács[1,3,7], Tea, Kakaó[7]			Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			Teljes kiőrlésű csokis párná[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]			Mézes kenyér[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]			Paradiscom, Lágy tojás [3], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			Pulykamell sonka, Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]			Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradiscom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]																							
	E: 701 kcal Zsír: 15 g Feh.: 23 g Cuk: 23 g Ca: 398 mg Vas: 2 mg			E: 2933 KJ Tel.zsír.: 7 g CH: 117 g Só: 1.52 g Ca: 342 mg Cuk.: 64 g			E: 483 kcal Zsír: 30 g Feh.: 31 g CH: 48 g Só: 4.13 g Ca: 290 mg Vas: 2 mg			E: 2023 KJ Tel.zsír.: 11 g CH: 48 g Só: 4.13 g Ca: 251 mg Cuk.: 28 g			E: 168 kcal Zsír: 4 g Feh.: 8 g CH: 26 g Só: 0.39 g Ca: 261 mg Vas: 1 mg			E: 704 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 26 g Só: 0.39 g Ca: 251 mg Cuk.: 24 g			E: 661 kcal Zsír: 16 g Feh.: 24 g CH: 107 g Só: 3.36 g Ca: 300 mg Vas: 2 mg			E: 2767 KJ Tel.zsír.: 8 g CH: 107 g Só: 3.36 g Ca: 251 mg Cuk.: 26 g			E: 213 kcal Zsír: 6 g Feh.: 17 g CH: 49 g Só: 1.15 g Ca: 272 mg Vas: 1 mg			E: 890 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 59 g Só: 1.15 g Ca: 251 mg Cuk.: 30 g			E: 376 kcal Zsír: 5 g Feh.: 23 g CH: 15 g Só: 1.15 g Ca: 315 mg Vas: 2 mg			E: 1564 KJ Tel.zsír.: 6 g CH: 59 g Só: 2.6 g Ca: 251 mg Cuk.: 25 g			E: 353 kcal Zsír: 19 g Feh.: 22 g CH: 50 g Só: 2.5 g Ca: 281 mg Vas: 1 mg			E: 1476 KJ Tel.zsír.: 5 g CH: 50 g Só: 2.5 g Ca: 251 mg Cuk.: 30 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 CH: 36 g Só: 0.08 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 CH: 36 g Só: 0.08 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 CH: 36 g Só: 0.08 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 CH: 36 g Só: 0.08 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															
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves[1,9], Túrós tészta[1,7]			Reszelttészta - leves[1,3,9,10], Nagoyai csirkeagú[1,7], Párolt bulgur[1]			Zöldbabeleves magyaros[1,9], Burgonyafőzelék[1], Csirke nuggets rántva[1,3]			Zöldborsós csirkeaguleves[1,9], Meggyes rétes 140g			Meggye[1,7], Natúr halszelet[1,4], Kukoricás rizs[1], Tartármártás[3,10]			Brokkolikréme[1,3,7], Dubarry sertéskaraj[1,6], Burgonyapüré[1], Grill zöldség[9,10]			Orjaleves[9], Dubarry sertéskaraj [1,7], Petrezselymes burgonya																							
	E: 655 kcal Zsír: 22 g Feh.: 36 g Cuk: 2 g Ca: 93 mg Vas: 4 mg			E: 2658 KJ Tel.zsír.: 4 g CH: 74 g Só: 2.63 g Ca: 40 mg Cuk.: 2 g			E: 726 kcal Zsír: 27 g Feh.: 34 g Cuk: 2 g Ca: 69 mg Cuk.: 2 g			E: 3036 KJ Tel.zsír.: 3 g CH: 86 g Só: 4.66 g Ca: 0 mg Cuk.: 2 g			E: 693 kcal Zsír: 30 g Feh.: 23 g Cuk: 8 g Ca: 72 mg Cuk.: 8 g			E: 2901 KJ Tel.zsír.: 4 g CH: 79 g Só: 5.66 g Ca: 0 mg Cuk.: 8 g			E: 491 kcal Zsír: 43 g Feh.: 36 g Cuk: 3 g Ca: 47 mg Cuk.: 13 g			E: 2051 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 126 g Só: 1.99 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g			E: 978 kcal Zsír: 46 g Feh.: 32 g Cuk: 11 g Ca: 110 mg Cuk.: 26 g			E: 4092 KJ Tel.zsír.: 7 g CH: 107 g Só: 3.45 g Ca: 47 mg Cuk.: 0 g			E: 1217 kcal Zsír: 54 g Feh.: 47 g Cuk: 11 g Ca: 260 mg Cuk.: 11 g			E: 5091 KJ Tel.zsír.: 13 g CH: 132 g Só: 5.68 g Ca: 102 mg Cuk.: 11 g			E: 906 kcal Zsír: 40 g Feh.: 43 g Cuk: 12 g Ca: 244 mg Cuk.: 12 g			E: 3790 KJ Tel.zsír.: 7 g CH: 88 g Só: 5.94 g Ca: 117 mg Cuk.: 12 g		
	Uzsonna			Margarin, uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], szalámi herkules 0.03 kg			Kifli sajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]			Gépsonka, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/ 500gr[1,3]			ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]						Sütemény																				
	E: 254 kcal Zsír: 22 g Feh.: 12 g Cuk: 1 g Ca: 25 mg Vas: 1 mg			E: 1064 KJ Tel.zsír.: 3 g CH: 29 g Só: 0.79 g Ca: 0 mg Cuk.: 1 g			E: 436 kcal Zsír: 7 g Feh.: 17 g CH: 67 g Só: 1.74 g Ca: 131 mg Cuk.: 18 g			E: 1823 KJ Tel.zsír.: 4 g CH: 67 g Só: 1.74 g Ca: 0 mg Cuk.: 18 g			E: 107 kcal Zsír: 38 g Feh.: 17 g CH: 24 g Só: 1.13 g Ca: 13 mg Vas: 0 mg			E: 447 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 24 g Só: 1.13 g Ca: 0 mg Cuk.: 3 g			E: 1554 kcal Zsír: 38 g Feh.: 36 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg			E: 6500 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 286 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g			E: 945 kcal Zsír: 50 g Feh.: 9 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg			E: 3956 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 67 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					
Vacsora	Sertésült (tarja)[1,6,9,10], Tzatziki saláta[7]			Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]			Tejbegríz kakaó szórattal[1,7]			Füstölt tarja, Főtt tojás[3], Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]			Kenyér Erzsébet fehér[1], Tojáskrém[3,10], Paprika			Sült szalonna, Lilahagyma, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]			Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradiscom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]																							
	E: 485 kcal Zsír: 39 g Feh.: 21 g Cuk: 12 g Ca: 266 mg Vas: 1 mg			E: 2028 KJ Tel.zsír.: 12 g CH: 13 g Só: 2.66 g Ca: 240 mg Cuk.: 12 g			E: 388 kcal Zsír: 8 g Feh.: 26 g CH: 52 g Só: 2.66 g Ca: 173 mg Vas: 1 mg			E: 1625 KJ Tel.zsír.: 4 g CH: 52 g Só: 2.66 g Ca: 132 mg Vas: 1 mg			E: 421 kcal Zsír: 5 g Feh.: 15 g CH: 26 g Só: 0.79 g Ca: 337 mg Vas: 1 mg			E: 1763 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 78 g Só: 0.79 g Ca: 319 mg Cuk.: 36 g			E: 82 kcal Zsír: 4 g Feh.: 11 g CH: 27 g Só: 1.03 g Ca: 24 mg Vas: 1 mg			E: 345 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 27 g Só: 1.03 g Ca: 0 mg Cuk.: 8 g			E: 321 kcal Zsír: 6 g Feh.: 11 g CH: 56 g Só: 2.32 g Ca: 29 mg Vas: 1 mg			E: 1344 KJ Tel.zsír.: 1 g CH: 56 g Só: 2.32 g Ca: 0 mg Cuk.: 1 g			E: 218 kcal Zsír: 5 g Feh.: 7 g CH: 35 g Só: 1.52 g Ca: 25 mg Vas: 1 mg			E: 911 KJ Tel.zsír.: 2 g CH: 35 g Só: 1.52 g Ca: 0 mg Cuk.: 3 g			E: 188 kcal Zsír: 1 g Feh.: 8 g CH: 37 g Só: 1.24 g Ca: 35 mg Vas: 1 mg			E: 786 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 37 g Só: 1.24 g Ca: 0 mg Cuk.: 5 g		

Alfajregék: 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűgök, 14 - Csillagfürt