Patrona alap étlap

2025-06-23 - 2025-06-29

	2025-06-23		2025-06-24		2025-06-25		2025-06-26		2025-06-27		2025-06-28		2025-06-29	
Reggeli	Csokis croissant[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Csirkemellsonka[6], Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tea, Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg		Füstölt tarja, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1], Tea, Tej 1,5% [7], uborka, Tojásrántotta	
	E: 393 kcal	E: 1646 KJ	E: 322 kcal	E: 1348 KJ	E: 258 kcal	E: 1078 KJ	E: 271 kcal	E: 1135 KJ	E: 274 kcal	E: 1146 KJ	E: 228 kcal	E: 956 KJ	E: 471 kcal	E: 1970 KJ
	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 12 g	CH: 45 g	Feh.: 22 g	CH: 49 g	Feh.: 17 g	CH: 49 g	Feh.: 27 g	CH: 51 g	Feh.: 10 g	CH: 49 g	Feh.: 18 g	CH: 49 g	Feh.: 19 g	CH: 78 g
	Cuk: 15 g	Só: 0.69 g	Cuk: 20 g	Só: 2.02 g	Cuk: 20 g	Só: 1.5 g	Cuk: 18 g	Só: 2.15 g	Cuk: 16 g	Só: 0.65 g	Cuk: 20 g	Só: 1.33 g	Cuk: 15 g	Só: 2.84 g
	Ca: 301 mg	Ca: 251 mg	Ca: 284 mg	Ca: 251 mg	Ca: 272 mg	Ca: 251 mg	Ca: 296 mg	Ca: 251 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 273 mg	Ca: 251 mg	Ca: 287 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 32 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 2 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	Gulyásleves [1,9,10], Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Natúr csirkemell[1], Zöldbabfőzelék[1]		Zöldségkrémleves[9,10], Sertésragu jóasszony módra, Tarhonya köret [1]		Tojásleves[1], Rakott kelkáposzta[1,6]		Gyümölcsleves[1,3,7], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Párolt bulgur[1], Tartármártás[3,10]		Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1,9,10], Töltött tök kapormártással[1]		Húsleves (sertés), cérnametélttel[1,9,10], Főtt tészta [1], Sztroganoff ragu sertéscombból[1,10], Sütemény	
	E: 524 kcal	E: 2191 KJ	E: 591 kcal	E: 2473 KJ	E: 828 kcal	E: 3393 KJ	E: 470 kcal	E: 1964 KJ	E: 729 kcal	E: 3052 KJ	E: 830 kcal	E: 3471 KJ	E: 757 kcal	E: 3199 KJ
	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 32 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 42 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 46 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 43 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 19 g	CH: 74 g	Feh.: 34 g	CH: 39 g	Feh.: 37 g	CH: 69 g	Feh.: 17 g	CH: 23 g	Feh.: 10 g	CH: 72 g	Feh.: 52 g	CH: 53 g	Feh.: 40 g	CH: 82 g
	Cuk: 13 g	Só: 2.79 g	Cuk: 7 g	Só: 5.63 g	Cuk: 4 g	Só: 6.91 g	Cuk: 1 g	Só: 3.68 g	Cuk: 1 g	Só: 1.72 g	Cuk: 15 g	Só: 4.15 g	Cuk: 7 g	Só: 5.05 g
	Ca: 54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 122 mg	Ca: 0 mg	Ca: 22 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 33 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 13 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 17 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 7 g
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Pizzás csiga[1,3,7]		Parasztkolbász[1,6,10], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, zsemle 1 darab		SAJTOS NÉGYES 1 db/ 500gr[1,3,7]		MEGGYES TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]					
	E: 243 kcal	E: 1018 KJ	E: 441 kcal	E: 1845 KJ	E: 164 kcal	E: 687 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 1841 kcal	E: 7703 KJ				
	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 87 g	Tel.zsír.: 37 g				
	Feh.: 15 g	CH: 23 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g	Feh.: 6 g	CH: 2 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 29 g	CH: 231 g				
	Cuk: 3 g	Só: 0.9 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 1.47 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 13.5 g				
	Ca: 7 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 14 mg	Ca: 1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Natúr csirkemell[1], Fejessaláta		Tepertőkrém [10], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Mátrai saláta [3,7,10]		Túróval töltött zsemle (bulocski)[1,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1], Lilahagyma, tonhal olívaolajban 0.03 kg		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]	
	E: 252 kcal	E: 1054 KJ	E: 212 kcal	E: 886 KJ	E: 324 kcal	E: 1357 KJ	E: 214 kcal	E: 895 KJ	E: 304 kcal	E: 1271 KJ	E: 278 kcal	E: 1162 KJ	E: 266 kcal	E: 1112 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 1 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 27 g	CH: 14 g	Feh.: 7 g	CH: 33 g	Feh.: 23 g	CH: 24 g	Feh.: 3 g	CH: 2 g	Feh.: 13 g	CH: 52 g	Feh.: 10 g	CH: 57 g	Feh.: 21 g	CH: 41 g
	Cuk: 2 g	Só: 2.49 g	Cuk: 1 g	Só: 1.76 g	Cuk: 3 g	Só: 3.82 g	Cuk: 2 g	Só: 1.31 g	Cuk: 8 g	Só: 1.47 g	Cuk: 3 g	Só: 2.03 g	Cuk: 5 g	Só: 2.62 g
	Ca: 39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 56 mg	Ca: 48 mg	Ca: 155 mg	Ca: 138 mg	Ca: 32 mg	Ca: 0 mg	Ca: 45 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 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

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu