

Patrona alap étlap

2025-06-02 - 2025-06-08

	2025-06-02		2025-06-03		2025-06-04		2025-06-05		2025-06-06		2025-06-07		2025-06-08	
Reggeli	Tea, Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Margarin, Tea, Tej 1,5% [7],		Tea, Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1], Tej 1,5% [7], Paradicsom[6], Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], vajkrém natur 0.03 kg[7]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], disznósajt 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
Tízórai	E: 1104 kcal	E: 4621 KJ	E: 454 kcal	E: 1897 KJ	E: 274 kcal	E: 1146 KJ	E: 635 kcal	E: 2657 KJ	E: 320 kcal	E: 1340 KJ	E: 426 kcal	E: 1784 KJ	E: 258 kcal	E: 1078 KJ
	Zsír: 54 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 17 g	CH: 91 g	Feh.: 23 g	CH: 49 g	Feh.: 10 g	CH: 49 g	Feh.: 27 g	CH: 79 g	Feh.: 17 g	CH: 48 g	Feh.: 19 g	CH: 59 g	Feh.: 17 g	CH: 49 g
	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 20 g	Só: 3.31 g	Cuk: 16 g	Só: 0.65 g	Cuk: 16 g	Só: 3.71 g	Cuk: 19 g	Só: 1 g	Cuk: 17 g	Só: 2.84 g	Cuk: 20 g	Só: 1.5 g
	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 277 mg	Ca: 251 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 312 mg	Ca: 251 mg	Ca: 290 mg	Ca: 251 mg	Ca: 293 mg	Ca: 251 mg	Ca: 272 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g
	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
Ebéd	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	Cuk: 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
	Nyírségi gombóclevés[1, 3,9,10], Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Tojásleves[1], Füstöttbábfőzelék[1], Főttöltel tarja		Meggyleves[1,7], Sikerizottó reszelt sajttal [1,7], Csemege uborka		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sertésörkölt		Tarhonyaleves[1,9,10], Mexikói sajtos penne[1,7]		Gombaleves (tejfőlös)[1,9], Lengyeles karfiol[1,7], Sült csirkecomb[9,10]		Húsleves (sertés), cérnamettlét[1,9,10], Cigánypescsenye[10], Burgonyapüré [7], Sütemény	
Uzsonna	E: 398 kcal	E: 1667 KJ	E: 512 kcal	E: 2144 KJ	E: 748 kcal	E: 3128 KJ	E: 716 kcal	E: 2998 KJ	E: 599 kcal	E: 2475 KJ	E: 972 kcal	E: 4068 KJ	E: 1162 kcal	E: 4854 KJ
	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 68 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 83 g	Tel.zsír.: 25 g
	Feh.: 18 g	CH: 50 g	Feh.: 21 g	CH: 62 g	Feh.: 43 g	CH: 100 g	Feh.: 24 g	CH: 66 g	Feh.: 24 g	CH: 86 g	Feh.: 55 g	CH: 75 g	Feh.: 37 g	CH: 59 g
	Cuk: 6 g	Só: 2.97 g	Cuk: 1 g	Só: 3.88 g	Cuk: 14 g	Só: 5.72 g	Cuk: 37 g	Só: 5.83 g	Cuk: 4 g	Só: 4.34 g	Cuk: 11 g	Só: 5.23 g	Cuk: 7 g	Só: 6.33 g
	Ca: 55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 10 mg	Ca: 0 mg	Ca: 238 mg	Ca: 137 mg	Ca: 125 mg	Ca: 0 mg	Ca: 255 mg	Ca: 194 mg	Ca: 148 mg	Ca: 0 mg	Ca: 170 mg	Ca: 91 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 47 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 7 g
	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Kifli sajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Tepertőkrém [10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajt trappista 0.03 kg[7]		Pizzás csiga[1,3,7]					
Vacsora	E: 241 kcal	E: 1009 KJ	E: 436 kcal	E: 1823 KJ	E: 94 kcal	E: 394 KJ	E: 152 kcal	E: 638 KJ	E: 441 kcal	E: 1845 KJ				
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 15 g	CH: 23 g	Feh.: 17 g	CH: 67 g	Feh.: 8 g	CH: 24 g	Feh.: 16 g	CH: 23 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g				
	Cuk: 3 g	Só: 2.24 g	Cuk: 18 g	Só: 1.74 g	Cuk: 3 g	Só: 1.21 g	Cuk: 4 g	Só: 1.42 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 12 mg	Ca: 1 mg	Ca: 131 mg	Ca: 0 mg	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 186 mg	Ca: 180 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
	Sült csirkecomb[9,10], Majonézes kukoricasaláta[3,10]		Sonkás pizza[1,7,9,10]		Gyümölcsjoghurt ház[7], puffancs 100g 1 100g/db		Gyros[1,7]		Szardínia[4], Héjában sült burgonya [7], Vaj[7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Zöldségek, felvágott csemege szalámi 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]	
	E: 1140 kcal	E: 4769 KJ	E: 755 kcal	E: 3145 KJ	E: 519 kcal	E: 2172 KJ	E: 403 kcal	E: 1685 KJ	E: 692 kcal	E: 2897 KJ	E: 430 kcal	E: 1800 KJ	E: 343 kcal	E: 1437 KJ
	Zsír: 91 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 40 g	Tel.zsír.: 17 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 5 g
	Feh.: 48 g	CH: 75 g	Feh.: 28 g	CH: 120 g	Feh.: 19 g	CH: 89 g	Feh.: 44 g	CH: 24 g	Feh.: 22 g	CH: 60 g	Feh.: 21 g	CH: 30 g	Feh.: 15 g	CH: 37 g
	Cuk: 2 g	Só: 2.29 g	Cuk: 9 g	Só: 3.31 g	Cuk: 13 g	Só: 0.48 g	Cuk: 22 g	Só: 3.24 g	Cuk: 0 g	Só: 1.04 g	Cuk: 1 g	Só: 3.72 g	Cuk: 5 g	Só: 2.52 g
	Ca: 57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 270 mg	Ca: 180 mg	Ca: 264 mg	Ca: 180 mg	Ca: 168 mg	Ca: 72 mg	Ca: 231 mg	Ca: 0 mg	Ca: 47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 22 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 5 g

Alfajrategények: 1 - Glutén tartalmú 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 - Szexámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt