Patrona alap étlap

2025-09-01 - 2025-09-07

	2025-09-01		2025-09-02		2025-09-03		2025-09-04		2025-09-05		2025-09-06		2025-09-07	
Reggeli	Briós[1,3,7], Tea, tej 1,5% 1 l 0.02 l		Kenyér teljes kiörlésű [1], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], csirkemell sonka szeletelt 0.025 kg		Mézes kenyér[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Kenyér teljes kiörlésű [1], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, Tejfölös túró[7]		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1], tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
	E: 213 kcal	E: 893 KJ	E: 231 kcal	E: 965 KJ	E: 661 kcal	E: 2767 KJ	E: 269 kcal	E: 1124 KJ	E: 279 kcal	E: 1166 KJ	E: 561 kcal	E: 2348 KJ	E: 286 kcal	E: 1196 KJ
	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 5 g	CH: 40 g	Feh.: 20 g	CH: 60 g	Feh.: 24 g	CH: 107 g	Feh.: 7 g	CH: 49 g	Feh.: 26 g	CH: 60 g	Feh.: 18 g	CH: 57 g	Feh.: 17 g	CH: 51 g
	Cuk: 3 g	Só: 0.39 g	Cuk: 21 g	Só: 1.35 g	Cuk: 16 g	Só: 3.36 g	Cuk: 11 g	Só: 0.35 g	Cuk: 19 g	Só: 1.55 g	Cuk: 15 g	Só: 1.54 g	Cuk: 21 g	Só: 1.99 g
	Ca: 21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 272 mg	Ca: 251 mg	Ca: 300 mg	Ca: 251 mg	Ca: 194 mg	Ca: 182 mg	Ca: 296 mg	Ca: 283 mg	Ca: 279 mg	Ca: 251 mg	Ca: 278 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 19 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 31 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 35 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 31 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	Bableves sertéshússal[1,3,6,9], Mákos tészta		Tojásleves[1], Mexikói csirkeragu [1], Párolt rizs [1]		Brokkolikrémleves pirított napraforgómaggal [1], Olaszos csirkemell[7], Párolt bulgur sárgarépával[1]		Zöldségleves daragaluskával[1,9,10], Burgonyafőzelék[1], Sertéspörkölt		Gyümölcsleves[1,3,7], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve)[1,3,4], Kukoricás rizs[1], Tartármártás[3,10]		Sült kolbász[10], Zellerkrémleves [1,3,7,9], Párolt káposzta, tört burgonya, hagymás, Hurka véres/májas 0.05 kg[1,10]		Húsleves (sertés), cérnametélttel[1,9,10], Sajtos-tejfölös csirkemell[7], Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka	
	E: 916 kcal	E: 3752 KJ	E: 638 kcal	E: 2669 KJ	E: 802 kcal	E: 3354 KJ	E: 710 kcal	E: 2970 KJ	E: 1111 kcal	E: 4648 KJ	E: 1147 kcal	E: 4800 KJ	E: 825 kcal	E: 3442 KJ
	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 44 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 66 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 62 g	Tel.zsír.: 14 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 7 g
	Feh.: 39 g	CH: 110 g	Feh.: 30 g	CH: 82 g	Feh.: 42 g	CH: 62 g	Feh.: 28 g	CH: 75 g	Feh.: 21 g	CH: 107 g	Feh.: 36 g	CH: 110 g	Feh.: 52 g	CH: 89 g
	Cuk: 1 g	Só: 3.24 g	Cuk: 3 g	Só: 3.07 g	Cuk: 9 g	Só: 4.25 g	Cuk: 1 g	Só: 5.34 g	Cuk: 1 g	Só: 1.7 g	Cuk: 25 g	Só: 6.74 g	Cuk: 4 g	Só: 10.39 g
	Ca: 378 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34 mg	Ca: 0 mg	Ca: 216 mg	Ca: 60 mg	Ca: 59 mg	Ca: 0 mg	Ca: 11 mg	Ca: 0 mg	Ca: 148 mg	Ca: 0 mg	Ca: 234 mg	Ca: 120 mg
	Vas: 10 mg	Cuk.: 16 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 13 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 4 g
Uzsonna	Kenyér teljes kiörlésű [1], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, szalámi, paprikás 0.03 kg		Magos zsemle[1], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenyér teljes kiörlésű [1], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt trappista 0.03 kg[7]		Kenyér teljes kiörlésű [1], uborka, margarin ewa 0.02 kg, párizsi, baromfi 0.03 kg[1,6]		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 263 kcal	E: 1098 KJ	E: 222 kcal	E: 928 KJ	E: 218 kcal	E: 914 KJ	E: 167 kcal	E: 697 KJ	E: 441 kcal	E: 1845 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 19 g	CH: 35 g	Feh.: 8 g	CH: 29 g	Feh.: 20 g	CH: 35 g	Feh.: 16 g	CH: 35 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 4 g	Só: 2.57 g	Cuk: 3 g	Só: 0.52 g	Cuk: 4 g	Só: 2.02 g	Cuk: 5 g	Só: 1.85 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 10 mg	Ca: 1 mg	Ca: 126 mg	Ca: 80 mg	Ca: 184 mg	Ca: 181 mg	Ca: 13 mg	Ca: 1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Natúr csirkemell[1], Görög saláta [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Rizsfelfújt lekvárral[1,7]		Kenyér teljes kiörlésű [1], Főtt baromfivirsli, Ketchup[9,10], Mustár[10]		Padlizsánkrém [3,10], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Szardínia[4], Egészben sült burgonya, vajjal[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1], Felvágott csirkemell sonka[6], Margarin, Zöldségek	
	E: 367 kcal	E: 1534 KJ	E: 467 kcal	E: 1956 KJ	E: 560 kcal	E: 2342 KJ	E: 382 kcal	E: 1599 KJ	E: 234 kcal	E: 979 KJ	E: 585 kcal	E: 2449 KJ	E: 444 kcal	E: 1857 KJ
	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 34 g	CH: 33 g	Feh.: 23 g	CH: 41 g	Feh.: 12 g	CH: 109 g	Feh.: 29 g	CH: 54 g	Feh.: 8 g	CH: 38 g	Feh.: 30 g	CH: 82 g	Feh.: 25 g	CH: 63 g
	Cuk: 7 g	Só: 2.86 g	Cuk: 9 g	Só: 5.02 g	Cuk: 13 g	Só: 0.86 g	Cuk: 14 g	Só: 4.44 g	Cuk: 6 g	Só: 1.76 g	Cuk: 3 g	Só: 1.49 g	Cuk: 5 g	Só: 3.63 g
	Ca: 31 mg	Ca: 0 mg	Ca: 66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 238 mg	Ca: 228 mg	Ca: 76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 38 mg	Ca: 0 mg	Ca: 231 mg	Ca: 0 mg	Ca: 55 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 14 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 54 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 2 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