

Patrona alap étlap

2025-09-08 - 2025-09-14

	2025-09-08		2025-09-09		2025-09-10		2025-09-11		2025-09-12		2025-09-13		2025-09-14	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Tea, tej 1,5% 1 l 0.02 l		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Póréhagymás vajkrém[7], Tea, Tej 1,5% [7]		Csoki golyó[1], Tea, Tej 1,5% [7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Olasz felvágott[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], margarin ewa 0.02 kg		Tea, Tej 1,5% [7], Tonhalkrém[3,4,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenőmájás[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, Tojásrántotta, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]	
	E: 455 kcal	E: 1905 KJ	E: 289 kcal	E: 1207 KJ	E: 278 kcal	E: 1162 KJ	E: 443 kcal	E: 1852 KJ	E: 357 kcal	E: 1495 KJ	E: 416 kcal	E: 1739 KJ	E: 369 kcal	E: 1545 KJ
	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 13 g	CH: 77 g	Feh.: 20 g	CH: 58 g	Feh.: 10 g	CH: 42 g	Feh.: 27 g	CH: 60 g	Feh.: 18 g	CH: 47 g	Feh.: 24 g	CH: 49 g	Feh.: 15 g	CH: 58 g
	Cuk: 3 g	Só: 1.06 g	Cuk: 18 g	Só: 1.59 g	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 21 g	Só: 3.71 g	Cuk: 17 g	Só: 1.06 g	Cuk: 20 g	Só: 2.38 g	Cuk: 14 g	Só: 2.02 g
	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 277 mg	Ca: 252 mg	Ca: 270 mg	Ca: 251 mg	Ca: 277 mg	Ca: 251 mg	Ca: 276 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 20 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 31 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 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	Palóclevés[1], barackos gombóc[1,3]		Reszelttészta - leves[1,3,9,10], Csirkepörkölt, Lencsefőzelék[1,10]		Meggyleves[1,7], Paprikás burgonya kolbásszal, csalamádé		Köménymagleves[1], Hentestokány sertésből[10], Tarhonya köret [1]		Gombaleves, zöldséges[1,9], Spenót főzelék[1,7], Főtt tojás[3]		Karfiolkrémleves [9,10], Sült csirkecomb[9,10], Sült csirkeszárny[1,6], Pirított burgonya, savanyúság vegyes		Húsleves (csirke), tésztával[1,9,10], Vasi pecsenye [1,7], Burgonyapüré [7], csalamádé	
	E: 385 kcal	E: 1610 KJ	E: 981 kcal	E: 4102 KJ	E: 753 kcal	E: 3150 KJ	E: 488 kcal	E: 1970 KJ	E: 299 kcal	E: 1251 KJ	E: 1426 kcal	E: 5966 KJ	E: 1018 kcal	E: 4252 KJ
	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 51 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 94 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 51 g	Tel.zsír.: 6 g
	Feh.: 17 g	CH: 100 g	Feh.: 46 g	CH: 100 g	Feh.: 20 g	CH: 103 g	Feh.: 13 g	CH: 60 g	Feh.: 13 g	CH: 23 g	Feh.: 73 g	CH: 113 g	Feh.: 47 g	CH: 85 g
	Cuk: 1 g	Só: 2.72 g	Cuk: 5 g	Só: 5.39 g	Cuk: 16 g	Só: 4.94 g	Cuk: 2 g	Só: 4.12 g	Cuk: 7 g	Só: 3.84 g	Cuk: 5 g	Só: 7.3 g	Cuk: 13 g	Só: 7.89 g
	Ca: 52 mg	Ca: 0 mg	Ca: 129 mg	Ca: 0 mg	Ca: 138 mg	Ca: 47 mg	Ca: 39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 278 mg	Ca: 114 mg	Ca: 117 mg	Ca: 0 mg	Ca: 261 mg	Ca: 160 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 35 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 447 mg	Cuk.: 18 g
Uzsonna	Kenyér teljes kiőrlésű [1], uborka, csemege szalámi 0.03 kg, margarin ewa 0.02 kg		Zsemle lenmagos 60g[1,3,7], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Paradicsom, Tepertőkrém [10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kakaós csiga 100g[1,3]						Sütemény	
	E: 103 kcal	E: 433 KJ	E: 286 kcal	E: 1198 KJ	E: 103 kcal	E: 433 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ					E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g					Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 12 g	CH: 34 g	Feh.: 9 g	CH: 48 g	Feh.: 8 g	CH: 26 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g					Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 5 g	Só: 1.3 g	Cuk: 18 g	Só: 0.76 g	Cuk: 6 g	Só: 1.23 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g					Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 14 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg					Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g					Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Cézár saláta[1,7]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 50g 1 db/ 500gr[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], uborka, Reszelt sajt [7]		Sült szalonna, Lilahagyma, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Körözött[7], Paradicsom		Tejberizs erdei gyümölcsöntettel[7]		Szalámi csemege , Margarin, Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]	
	E: 228 kcal	E: 956 KJ	E: 1029 kcal	E: 4304 KJ	E: 419 kcal	E: 1641 KJ	E: 218 kcal	E: 911 KJ	E: 146 kcal	E: 610 KJ	E: 483 kcal	E: 2023 KJ	E: 579 kcal	E: 2422 KJ
	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 8 g
	Feh.: 31 g	CH: 13 g	Feh.: 39 g	CH: 187 g	Feh.: 15 g	CH: 56 g	Feh.: 7 g	CH: 35 g	Feh.: 20 g	CH: 39 g	Feh.: 14 g	CH: 95 g	Feh.: 18 g	CH: 67 g
	Cuk: 5 g	Só: 0.72 g	Cuk: 19 g	Só: 0.51 g	Cuk: 3 g	Só: 3.73 g	Cuk: 3 g	Só: 1.52 g	Cuk: 9 g	Só: 1.55 g	Cuk: 15 g	Só: 0.76 g	Cuk: 7 g	Só: 1.53 g
	Ca: 85 mg	Ca: 60 mg	Ca: 331 mg	Ca: 180 mg	Ca: 164 mg	Ca: 138 mg	Ca: 25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53 mg	Ca: 40 mg	Ca: 319 mg	Ca: 319 mg	Ca: 59 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 10 mg	Cuk.: 184 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 47 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 17 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 - Szeszammag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt