Patrona alap étlap

2025-09-15 - 2025-09-21

	2025-09-15		2025-09-16		2025-09-17		2025-09-18		2025-09-19		2025-09-20		2025-09-21	
Reggeli	Croissant édes[1,3,7], Tea, tej 1,5% 1 l 0.2 l		Kenyér teljes kiörlésű [1], Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, Tej 1,5% [7], margarin ewa 0.02 kg		zabkása kakaós banános[1,3,6,7,9,10], Tea		Gépsonka, Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajtkrém 0.03 kg		Füstölt tarja, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
	E: 299 kcal	E: 1251 KJ	E: 422 kcal	E: 1766 KJ	E: 224 kcal	E: 937 KJ	E: 269 kcal	E: 1125 KJ	E: 213 kcal	E: 890 KJ	E: 219 kcal	E: 916 KJ	E: 286 kcal	E: 1196 KJ
	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 24 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 5 g	CH: 57 g	Feh.: 30 g	CH: 61 g	Feh.: 7 g	CH: 39 g	Feh.: 25 g	CH: 48 g	Feh.: 17 g	CH: 49 g	Feh.: 17 g	CH: 48 g	Feh.: 17 g	CH: 51 g
	Cuk: 2 g	Só: 0.02 g	Cuk: 21 g	Só: 3.11 g	Cuk: 11 g	Só: 0.33 g	Cuk: 18 g	Só: 1.44 g	Cuk: 20 g	Só: 1.01 g	Cuk: 17 g	Só: 1.31 g	Cuk: 21 g	Só: 1.99 g
	Ca: 10 mg	Ca: 0 mg	Ca: 285 mg	Ca: 252 mg	Ca: 192 mg	Ca: 182 mg	Ca: 296 mg	Ca: 251 mg	Ca: 272 mg	Ca: 251 mg	Ca: 265 mg	Ca: 251 mg	Ca: 278 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 31 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 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	Sárgaborsóleves virslivel[1], Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Tojásleves[1], Zöldborsófőzelék [1,7], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Zellerkrémleves pirított tökmaggal[1,3,7,9], Lecsós csirkemell, Párolt bulgur[1]		Zöldbableves tejfölös[1], Bolognai makaróni[1,7]		Paradicsomleves betűtésztával[1,9], Rántott karfiol friss[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,10]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Rakott burgonya[1,6,10], savanyúság vegyes		Csontleves csigatésztával[1,9,10], Sztroganoff ragu sertéscombból[1,10], Burgonyakrokett[1]	
	E: 556 kcal	E: 2328 KJ	E: 674 kcal	E: 2821 KJ	E: 854 kcal	E: 3575 KJ	E: 747 kcal	E: 3107 KJ	E: 1019 kcal	E: 4255 KJ	E: 686 kcal	E: 2870 KJ	E: 942 kcal	E: 3928 KJ
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 42 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 41 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 42 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 51 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 35 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 21 g	CH: 69 g	Feh.: 22 g	CH: 51 g	Feh.: 49 g	CH: 74 g	Feh.: 29 g	CH: 63 g	Feh.: 17 g	CH: 122 g	Feh.: 20 g	CH: 70 g	Feh.: 52 g	CH: 117 g
	Cuk: 3 g	Só: 2.47 g	Cuk: 2 g	Só: 4.78 g	Cuk: 6 g	Só: 4.68 g	Cuk: 10 g	Só: 4.18 g	Cuk: 12 g	Só: 5.39 g	Cuk: 2 g	Só: 7.15 g	Cuk: 6 g	Só: 5.47 g
	Ca: 49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 103 mg	Ca: 29 mg	Ca: 143 mg	Ca: 44 mg	Ca: 197 mg	Ca: 120 mg	Ca: 76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 75 mg	Ca: 0 mg	Ca: 107 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 3 mg	Cuk.: 22 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 6 g
Uzsonna	Kenyér teljes kiörlésű [1], uborka, margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		joghurt danone, késf 1 70g/db[7], kifli sokmagos 1 70g/db		Kenyér teljes kiörlésű [1], Körözött[7], Paprika		uborka, kockasajt[7], ZSEMLE TÖKMAGOS 1 25g/db[1]		pogácsa sajtos 100g 1 db/90g[1,3,7]				Sütemény	
	E: 137 kcal	E: 575 KJ	E: 250 kcal	E: 1047 KJ	E: 136 kcal	E: 570 KJ	E: 352 kcal	E: 1474 KJ	E: 413 kcal	E: 1728 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 18 g	CH: 34 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g	Feh.: 20 g	CH: 37 g	Feh.: 27 g	CH: 12 g	Feh.: 20 g	CH: 36 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 5 g	Só: 1.3 g	Cuk: 3 g	Só: 1.15 g	Cuk: 6 g	Só: 1.54 g	Cuk: 4 g	Só: 1.41 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 109 mg	Ca: 80 mg	Ca: 46 mg	Ca: 40 mg	Ca: 710 mg	Ca: 704 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sertéssült (comb)[1,6,9,10], Tzatziki saláta[7]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,7]		Gyros [1,7]		Tejberizs fahéjas szórattal[1,7]		Lilahagyma, Tonhalkrém[3,4,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1], szalonna kolozsvári- 0.04 kg		Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg, sonka, pulykamell 0.02 kg[1]	
	E: 434 kcal	E: 1814 KJ	E: 365 kcal	E: 1528 KJ	E: 403 kcal	E: 1685 KJ	E: 459 kcal	E: 1918 KJ	E: 335 kcal	E: 1403 KJ	E: 425 kcal	E: 1777 KJ	E: 420 kcal	E: 1759 KJ
	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 12 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 29 g	CH: 14 g	Feh.: 16 g	CH: 54 g	Feh.: 44 g	CH: 24 g	Feh.: 14 g	CH: 88 g	Feh.: 9 g	CH: 36 g	Feh.: 14 g	CH: 35 g	Feh.: 15 g	CH: 68 g
	Cuk: 12 g	Só: 2.87 g	Cuk: 0 g	Só: 3.43 g	Cuk: 22 g	Só: 3.17 g	Cuk: 15 g	Só: 0.77 g	Cuk: 4 g	Só: 1.29 g	Cuk: 3 g	Só: 2.22 g	Cuk: 7 g	Só: 0.79 g
	Ca: 284 mg	Ca: 240 mg	Ca: 141 mg	Ca: 121 mg	Ca: 133 mg	Ca: 72 mg	Ca: 344 mg	Ca: 319 mg	Ca: 34 mg	Ca: 0 mg	Ca: 27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 57 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 22 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 39 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 2 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt