Patrona alap étlap

2025-09-22 - 2025-09-28

	2025-09-22		2025-09-23		2025-09-24		2025-09-25		2025-09-26		2025-09-27		2025-09-28	
Reggeli	Tea, Tej 1,5% [7], MEGGYES TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.306 kg[1]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], vajkrém natur 0.02 kg[7]		Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, ementáli 0.03 kg[7]		Tojásrántotta cukkinis, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]	
	E: 2000 kcal	E: 8368 KJ	E: 406 kcal	E: 1698 KJ	E: 269 kcal	E: 1124 KJ	E: 367 kcal	E: 1534 KJ	E: 271 kcal	E: 1134 KJ	E: 327 kcal	E: 1367 KJ	E: 408 kcal	E: 1706 KJ
	Zsír: 91 g	Tel.zsír.: 39 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 38 g	CH: 255 g	Feh.: 47 g	CH: 139 g	Feh.: 7 g	CH: 49 g	Feh.: 22 g	CH: 49 g	Feh.: 16 g	CH: 46 g	Feh.: 17 g	CH: 26 g	Feh.: 15 g	CH: 61 g
	Cuk: 14 g	Só: 13.81 g	Cuk: 30 g	Só: 4.3 g	Cuk: 11 g	Só: 0.35 g	Cuk: 20 g	Só: 2.28 g	Cuk: 17 g	Só: 1 g	Cuk: 14 g	Só: 1.18 g	Cuk: 19 g	Só: 2.52 g
	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 272 mg	Ca: 251 mg	Ca: 194 mg	Ca: 182 mg	Ca: 285 mg	Ca: 252 mg	Ca: 263 mg	Ca: 251 mg	Ca: 505 mg	Ca: 492 mg	Ca: 294 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 40 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 35 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 29 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], Sajtos makaróni[1,7]		Burgonyagombóc leves[1,3,9,10], Sült baromfi virsli, Zöldbabfőzelék[1]		Zöldségleves csigatésztával[1,3,9,10], Paradicsomos húsgombóc[1,9], főtt burgonya		Gyümölcsleves[1,3,7], Natúr csirkemell[1], Párolt bulgur[1], Céklasaláta		Lencseleves[1,10], Túrós tészta[1,7]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Székelykáposzta[1]		Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1,9,10], Gödöllői töltött csirkecomb[1,6], Burgonyapüré [7], uborka csemege 0.01 kg	
	E: 739 kcal	E: 3010 KJ	E: 665 kcal	E: 2782 KJ	E: 930 kcal	E: 3876 KJ	E: 631 kcal	E: 2639 KJ	E: 647 kcal	E: 2626 KJ	E: 449 kcal	E: 1878 KJ	E: 1147 kcal	E: 4796 KJ
	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 39 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 41 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 66 g	Tel.zsír.: 9 g
	Feh.: 36 g	CH: 80 g	Feh.: 26 g	CH: 50 g	Feh.: 26 g	CH: 113 g	Feh.: 37 g	CH: 84 g	Feh.: 32 g	CH: 88 g	Feh.: 20 g	CH: 20 g	Feh.: 67 g	CH: 92 g
	Cuk: 1 g	Só: 3.98 g	Cuk: 8 g	Só: 6.47 g	Cuk: 6 g	Só: 4.34 g	Cuk: 6 g	Só: 3.52 g	Cuk: 2 g	Só: 2.48 g	Cuk: 1 g	Só: 2.32 g	Cuk: 6 g	Só: 5.04 g
	Ca: 227 mg	Ca: 180 mg	Ca: 91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 75 mg	Ca: 0 mg	Ca: 94 mg	Ca: 40 mg	Ca: 35 mg	Ca: 0 mg	Ca: 192 mg	Ca: 91 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 17 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 17 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 6 g
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1], Kenőmájas[6], uborka		uborka, Trappista sajt[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Kifli sajtos[1,3], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 100g/db[1,3]				Sütemény	
	E: 218 kcal	E: 911 KJ	E: 470 kcal	E: 1966 KJ	E: 346 kcal	E: 1447 KJ	E: 436 kcal	E: 1823 KJ	E: 311 kcal	E: 1300 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 14 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15 g	CH: 24 g	Feh.: 18 g	CH: 54 g	Feh.: 27 g	CH: 24 g	Feh.: 17 g	CH: 67 g	Feh.: 7 g	CH: 57 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3 g	Só: 0.95 g	Cuk: 1 g	Só: 3.41 g	Cuk: 4 g	Só: 2.66 g	Cuk: 18 g	Só: 1.74 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 4 mg	Ca: 1 mg	Ca: 31 mg	Ca: 0 mg	Ca: 427 mg	Ca: 421 mg	Ca: 131 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Kevert saláta		Kenőmájas[6], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7]		Tortilla tekercs, csirkés[1]		Bundás alma[1,7], sajt trappista 0.03 kg[7]		Lilahagyma, Tepertőkrém [10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 135 kcal	E: 564 KJ	E: 391 kcal	E: 1635 KJ	E: 421 kcal	E: 1763 KJ	E: 334 kcal	E: 1397 KJ	E: 442 kcal	E: 1848 KJ	E: 102 kcal	E: 426 KJ	E: 189 kcal	E: 792 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 1 g	CH: 10 g	Feh.: 16 g	CH: 37 g	Feh.: 15 g	CH: 78 g	Feh.: 30 g	CH: 25 g	Feh.: 14 g	CH: 50 g	Feh.: 8 g	CH: 26 g	Feh.: 23 g	CH: 31 g
	Cuk: 10 g	Só: 0.52 g	Cuk: 5 g	Só: 2.62 g	Cuk: 16 g	Só: 0.79 g	Cuk: 3 g	Só: 2.33 g	Cuk: 13 g	Só: 1.57 g	Cuk: 6 g	Só: 1.22 g	Cuk: 8 g	Só: 2.36 g
	Ca: 27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 337 mg	Ca: 319 mg	Ca: 74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 245 mg	Ca: 214 mg	Ca: 16 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 22 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 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