Patrona alap étlap

2025-10-06 - 2025-10-12

	2025-10-06		2025-10-07		2025-10-08		2025-10-09		2025-10-10		2025-10-11		2025-10-12	
Reggeli	Briós[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Kenőmájas[6], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Teljes kiörlésű csokis párna[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Mézes kenyér[1,7], 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 0.05 kg, kenyér búzavekni 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta	
	E: 320 kcal	E: 1340 KJ	E: 416 kcal	E: 1739 KJ	E: 168 kcal	E: 704 KJ	E: 661 kcal	E: 2767 KJ	E: 320 kcal	E: 1340 KJ	E: 332 kcal	E: 1390 KJ	E: 484 kcal	E: 2023 KJ
	Zsír: 7 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 12 g	CH: 51 g	Feh.: 24 g	CH: 49 g	Feh.: 8 g	CH: 26 g	Feh.: 24 g	CH: 107 g	Feh.: 17 g	CH: 48 g	Feh.: 16 g	CH: 27 g	Feh.: 19 g	CH: 81 g
	Cuk: 14 g	Só: 0.69 g	Cuk: 20 g	Só: 2.38 g	Cuk: 14 g	Só: 0.39 g	Cuk: 16 g	Só: 3.36 g	Cuk: 19 g	Só: 1 g	Cuk: 17 g	Só: 2.51 g	Cuk: 17 g	Só: 2.83 g
	Ca: 271 mg	Ca: 251 mg	Ca: 277 mg	Ca: 251 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 300 mg	Ca: 251 mg	Ca: 290 mg	Ca: 251 mg	Ca: 286 mg	Ca: 251 mg	Ca: 292 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 31 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 26 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 27 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	Jókai bableves [1,3,9], Túrós csusza[1,7]		Kertészleves (Kerti zöldségleves), Sült csirkecomb[9,10], Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás (erdei gyümölcs, meggy)[1]		Hideg sárgabarackleves [1,7], Bácskai rizseshús [1], Céklasaláta		Köménymagleves pirított tésztával[1,3,9,10], Vadas csirke [1,9,10], Spagetti[1]		Paradicsomleves betűtésztával[1,9], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Párolt bulgur zöldborsóval[1], Tartármártás[3,10]		Brokkolikrémleves[1,3,7], Tarhonyáshús[1], csalamádé		Újházi tyúkhúsleves[1,9], Rántott sertésborda [1], Párolt rizs [1], Csemege uborka	
	E: 831 kcal	E: 3398 KJ	E: 1100 kcal	E: 4602 KJ	E: 762 kcal	E: 3188 KJ	E: 771 kcal	E: 3147 KJ	E: 845 kcal	E: 3524 KJ	E: 950 kcal	E: 3896 KJ	E: 1100 kcal	E: 4593 KJ
	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 63 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 51 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 50 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 52 g	Tel.zsír.: 6 g
	Feh.: 35 g	CH: 98 g	Feh.: 51 g	CH: 120 g	Feh.: 30 g	CH: 106 g	Feh.: 37 g	CH: 97 g	Feh.: 15 g	CH: 84 g	Feh.: 33 g	CH: 90 g	Feh.: 53 g	CH: 100 g
	Cuk: 7 g	Só: 3.31 g	Cuk: 13 g	Só: 4.12 g	Cuk: 12 g	Só: 2.54 g	Cuk: 7 g	Só: 5.63 g	Cuk: 8 g	Só: 3.52 g	Cuk: 8 g	Só: 7.2 g	Cuk: 4 g	Só: 8.11 g
	Ca: 152 mg	Ca: 40 mg	Ca: 116 mg	Ca: 0 mg	Ca: 195 mg	Ca: 135 mg	Ca: 92 mg	Ca: 0 mg	Ca: 71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 139 mg	Ca: 11 mg	Ca: 101 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 6 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 32 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 32 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 17 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 19 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 13 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 4 g
Uzsonna	Szalámi csemege , Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		Sajtos stangli[1,3,7], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajt, mackó 1 db/18g[7]		Körözött[7], Félbarna kenyér [1,3,7], Paprika		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 244 kcal	E: 1023 KJ	E: 285 kcal	E: 1193 KJ	E: 74 kcal	E: 312 KJ	E: 216 kcal	E: 902 KJ	E: 441 kcal	E: 1845 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15 g	CH: 24 g	Feh.: 6 g	CH: 33 g	Feh.: 11 g	CH: 24 g	Feh.: 13 g	CH: 29 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3 g	Só: 2.22 g	Cuk: 18 g	Só: 0 g	Cuk: 4 g	Só: 0.86 g	Cuk: 2 g	Só: 0.52 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 10 mg	Ca: 1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 90 mg	Ca: 84 mg	Ca: 56 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Natúr csirkemell[1], Majonézes kukoricasaláta[3,10]		Tortellini sajtmártással[1,3,7]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7]		Körözött[7], Zöldségek, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Mátrai saláta [3,7,10], kenyér búzavekni 0.06 kg		Zöldségek, kenyér búzavekni 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sonka csirkemell 0.03 kg	
	E: 668 kcal	E: 2797 KJ	E: 420 kcal	E: 1755 KJ	E: 483 kcal	E: 2022 KJ	E: 421 kcal	E: 1763 KJ	E: 247 kcal	E: 1032 KJ	E: 214 kcal	E: 895 KJ	E: 75 kcal	E: 314 KJ
	Zsír: 44 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 31 g	CH: 35 g	Feh.: 18 g	CH: 50 g	Feh.: 23 g	CH: 45 g	Feh.: 15 g	CH: 78 g	Feh.: 16 g	CH: 35 g	Feh.: 3 g	CH: 2 g	Feh.: 2 g	CH: 5 g
	Cuk: 2 g	Só: 2.73 g	Cuk: 0 g	Só: 0.88 g	Cuk: 11 g	Só: 5.35 g	Cuk: 16 g	Só: 0.79 g	Cuk: 7 g	Só: 1.13 g	Cuk: 2 g	Só: 1.31 g	Cuk: 5 g	Só: 0.3 g
	Ca: 30 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120 mg	Ca: 120 mg	Ca: 71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 337 mg	Ca: 319 mg	Ca: 83 mg	Ca: 40 mg	Ca: 56 mg	Ca: 48 mg	Ca: 24 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 3 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 2 g	Vas: 1 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

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu