

Patrona alap étlap

2025-10-13 - 2025-10-19

	2025-10-13		2025-10-14		2025-10-15		2025-10-16		2025-10-17		2025-10-18		2025-10-19	
Reggeli	Kalács[1,3,7], Tea, Kakaó[7]		kenyér 17 szelet[1], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], csirkemell sonka szeletelt 0.02 kg, margarin ewa 0.02 kg		Póréhagyma, Tepertőkrém [10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Csoki golyó[1], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tonhalkrém[3,4,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], tarja, füstölt, főtt 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.03 kg[1]	
	E: 701 kcal	E: 2933 KJ	E: 483 kcal	E: 2021 KJ	E: 256 kcal	E: 1071 KJ	E: 278 kcal	E: 1162 KJ	E: 375 kcal	E: 1568 KJ	E: 270 kcal	E: 1130 KJ	E: 319 kcal	E: 1334 KJ
	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 23 g	CH: 117 g	Feh.: 19 g	CH: 81 g	Feh.: 17 g	CH: 49 g	Feh.: 10 g	CH: 42 g	Feh.: 19 g	CH: 50 g	Feh.: 21 g	CH: 49 g	Feh.: 12 g	CH: 44 g
	Cuk: 23 g	Só: 1.52 g	Cuk: 17 g	Só: 2.61 g	Cuk: 19 g	Só: 1.53 g	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 20 g	Só: 1.08 g	Cuk: 20 g	Só: 2.2 g	Cuk: 15 g	Só: 1.91 g
	Ca: 398 mg	Ca: 342 mg	Ca: 293 mg	Ca: 252 mg	Ca: 290 mg	Ca: 251 mg	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 281 mg	Ca: 251 mg	Ca: 278 mg	Ca: 251 mg	Ca: 276 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 64 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 25 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	Zöldbableves tejfölös[1], Milánói makaróni[1,7]		Burgonyagombóc leves[1,3,9,10], Sertéssült (tarja)[1,6,9,10], Zöldborsófőzelék [1,7]		Hideg erdei gyümölcskrémleves[1,7], Főtt tészta [1], Mexikói csirkeragu [1]		Fokhagymakrémleves kenyérkockával[1,7], Paprikás burgonya kolbásszal, Céklasaláta		Tojásleves[1], Lencsefőzelék[1,10], Főtt tojás[3]		Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,6,9,10], Rakott zöldbab[1]		Húsleves (sertés), cérnametél[1], Párolt káposzta, Sült csülök, Tört burgonya	
	E: 625 kcal	E: 2596 KJ	E: 740 kcal	E: 3095 KJ	E: 694 kcal	E: 2947 KJ	E: 771 kcal	E: 3227 KJ	E: 471 kcal	E: 1970 KJ	E: 611 kcal	E: 2557 KJ	E: 1122 kcal	E: 4683 KJ
	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 44 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 36 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 43 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 57 g	Tel.zsír.: 14 g
	Feh.: 25 g	CH: 61 g	Feh.: 28 g	CH: 56 g	Feh.: 35 g	CH: 95 g	Feh.: 21 g	CH: 88 g	Feh.: 22 g	CH: 58 g	Feh.: 21 g	CH: 34 g	Feh.: 49 g	CH: 95 g
	Cuk: 8 g	Só: 5.38 g	Cuk: 4 g	Só: 6.22 g	Cuk: 4 g	Só: 1.94 g	Cuk: 8 g	Só: 3.83 g	Cuk: 2 g	Só: 2.98 g	Cuk: 5 g	Só: 4.66 g	Cuk: 25 g	Só: 5.53 g
	Ca: 193 mg	Ca: 120 mg	Ca: 95 mg	Ca: 29 mg	Ca: 100 mg	Ca: 55 mg	Ca: 85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 72 mg	Ca: 0 mg	Ca: 68 mg	Ca: 0 mg	Ca: 147 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 22 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 26 g
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, sajt trappista 0.03 kg[7]		Zsemle lenmagos 60g[1], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Olasz felvágott[6], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		pogácsa sajtos 100g 1 db/100[1,3,7]				Sütemény	
	E: 218 kcal	E: 911 KJ	E: 197 kcal	E: 824 KJ	E: 193 kcal	E: 809 KJ	E: 253 kcal	E: 1058 KJ	E: 459 kcal	E: 1920 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15 g	CH: 24 g	Feh.: 16 g	CH: 23 g	Feh.: 7 g	CH: 35 g	Feh.: 15 g	CH: 23 g	Feh.: 22 g	CH: 40 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3 g	Só: 0.95 g	Cuk: 4 g	Só: 1.69 g	Cuk: 3 g	Só: 0.84 g	Cuk: 3 g	Só: 3.06 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 4 mg	Ca: 1 mg	Ca: 187 mg	Ca: 181 mg	Ca: 101 mg	Ca: 80 mg	Ca: 11 mg	Ca: 1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
Vacsora	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Kevert saláta		Lasagne [1,3,7]		Rántott karfiol friss[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,10]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,7]		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.08 kg[1]		Sült szalonna, Paradicsom, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1]		Paradicsom, felvágott csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 135 kcal	E: 564 KJ	E: 506 kcal	E: 2118 KJ	E: 821 kcal	E: 3436 KJ	E: 365 kcal	E: 1528 KJ	E: 272 kcal	E: 1137 KJ	E: 219 kcal	E: 918 KJ	E: 254 kcal	E: 1062 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 17 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 44 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 7 g
	Feh.: 1 g	CH: 10 g	Feh.: 25 g	CH: 63 g	Feh.: 13 g	CH: 92 g	Feh.: 16 g	CH: 54 g	Feh.: 9 g	CH: 47 g	Feh.: 8 g	CH: 35 g	Feh.: 16 g	CH: 25 g
	Cuk: 10 g	Só: 0.52 g	Cuk: 11 g	Só: 1.99 g	Cuk: 6 g	Só: 3.1 g	Cuk: 0 g	Só: 3.43 g	Cuk: 4 g	Só: 2.15 g	Cuk: 3 g	Só: 1.52 g	Cuk: 6 g	Só: 2.24 g
	Ca: 27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 157 mg	Ca: 114 mg	Ca: 49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 141 mg	Ca: 121 mg	Ca: 32 mg	Ca: 0 mg	Ca: 24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 17 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 6 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Csillagfűrt