Patrona alap étlap

2025-10-20 - 2025-10-26

	2025-10-20		2025-10-21		2025-10-22		2025-10-23		2025-10-24		2025-10-25		2025-10-26	
Reggeli	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Majonézes virslisaláta[1,3,10], 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], margarin ewa 0.02 kg, sajt, ementáli 0.03 kg[7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.08 kg[1], szalonna ősi cseh 0.05 kg		Paradicsom, Lágy tojás [3], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], tepertő 0.03 kg		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], Tojásrántotta, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 628 kcal	E: 2627 KJ	E: 473 kcal	E: 1980 KJ	E: 372 kcal	E: 1558 KJ	E: 386 kcal	E: 1615 KJ	E: 213 kcal	E: 890 KJ	E: 552 kcal	E: 2311 KJ	E: 362 kcal	E: 1514 KJ
	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 15 g	CH: 67 g	Feh.: 26 g	CH: 48 g	Feh.: 25 g	CH: 50 g	Feh.: 17 g	CH: 70 g	Feh.: 17 g	CH: 49 g	Feh.: 18 g	CH: 54 g	Feh.: 14 g	CH: 55 g
	Cuk: 16 g	Só: 0.31 g	Cuk: 18 g	Só: 2.9 g	Cuk: 20 g	Só: 1.87 g	Cuk: 17 g	Só: 1.94 g	Cuk: 20 g	Só: 1.15 g	Cuk: 16 g	Só: 0.9 g	Cuk: 17 g	Só: 1.39 g
	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 284 mg	Ca: 251 mg	Ca: 513 mg	Ca: 492 mg	Ca: 288 mg	Ca: 251 mg	Ca: 272 mg	Ca: 251 mg	Ca: 305 mg	Ca: 251 mg	Ca: 291 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 41 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 27 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 26 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	Tárkonyos pulykaraguleves[1,7,9,10], Túrós derelye mirelit[1,3,7]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9,10], Csikóstokány[1], Orsótészta[1]		Babgulyás sertés combból[1,3,6,9], Almás rétes 140g		Őszibarack krémleves[1], Rántott csirkemell, Sült hasábburgonya, savanyúság vegyes		Brokkolikrémleves árpagyönggyel[1,3,7], Sajtos halfilé[1,3,4,7], Rizi-bizi[1], Tartármártás[3,10]		Karfiolleves tejfölös[1], Resztelt (pirított) csirkemáj[1,6], főtt burgonya, Csemege uborka		Tyúkhúsleves cérnametélttel[1,9,10], Sült csirkecomb (egész)[9,10], Petrezselymes burgonya, savanyúság vegyes	
	E: 561 kcal	E: 2344 KJ	E: 761 kcal	E: 3103 KJ	E: 633 kcal	E: 2648 KJ	E: 1002 kcal	E: 4194 KJ	E: 877 kcal	E: 3668 KJ	E: 636 kcal	E: 2662 KJ	E: 778 kcal	E: 3242 KJ
	Zsír: 13 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 36 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 56 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 57 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 62 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 5 g
	Feh.: 30 g	CH: 78 g	Feh.: 32 g	CH: 73 g	Feh.: 34 g	CH: 138 g	Feh.: 33 g	CH: 89 g	Feh.: 24 g	CH: 93 g	Feh.: 28 g	CH: 78 g	Feh.: 54 g	CH: 85 g
	Cuk: 1 g	Só: 1.69 g	Cuk: 4 g	Só: 4.75 g	Cuk: 4 g	Só: 3 g	Cuk: 2 g	Só: 4.54 g	Cuk: 4 g	Só: 3.02 g	Cuk: 9 g	Só: 7.85 g	Cuk: 2 g	Só: 7.46 g
	Ca: 62 mg	Ca: 20 mg	Ca: 64 mg	Ca: 0 mg	Ca: 93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 59 mg	Ca: 11 mg	Ca: 103 mg	Ca: 11 mg	Ca: 117 mg	Ca: 0 mg	Ca: 108 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 3 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 14 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 9 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 2 g
Uzsonna	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Magos zsemle[1], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Kakaós csiga 100g[1,3]		Sütemény							
	E: 119 kcal	E: 500 KJ	E: 315 kcal	E: 1317 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ				
	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 14 g	CH: 23 g	Feh.: 10 g	CH: 42 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g				
	Cuk: 3 g	Só: 0.96 g	Cuk: 18 g	Só: 0.44 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 46 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
Vacsora	Sült csirkecomb[9,10], Tzatziki saláta[7]		Csirkerizotto reszelt sajttal [1,7]		Lilahagyma, Tepertőkrém [10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.08 kg[1]		Tormás sonkatekercs[3,10], Franciasaláta[3,10]		Kenyér Erzsébet fehér[1], Paradicsom, Majonézes tojássaláta[3,10]		Főtt krinolin[6,9,10], Ketchup[9,10], Mustár[10]		Gépsonka, Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 895 kcal	E: 3743 KJ	E: 601 kcal	E: 2513 KJ	E: 275 kcal	E: 1152 KJ	E: 465 kcal	E: 1947 KJ	E: 588 kcal	E: 2461 KJ	E: 383 kcal	E: 1603 KJ	E: 295 kcal	E: 1234 KJ
	Zsír: 70 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 50 g	CH: 58 g	Feh.: 41 g	CH: 72 g	Feh.: 9 g	CH: 47 g	Feh.: 13 g	CH: 40 g	Feh.: 15 g	CH: 86 g	Feh.: 18 g	CH: 20 g	Feh.: 17 g	CH: 37 g
	Cuk: 11 g	Só: 2.66 g	Cuk: 0 g	Só: 2.04 g	Cuk: 4 g	Só: 2.16 g	Cuk: 5 g	Só: 1.69 g	Cuk: 4 g	Só: 2.9 g	Cuk: 11 g	Só: 4.47 g	Cuk: 5 g	Só: 1.95 g
	Ca: 297 mg	Ca: 240 mg	Ca: 126 mg	Ca: 90 mg	Ca: 32 mg	Ca: 0 mg	Ca: 50 mg	Ca: 0 mg	Ca: 52 mg	Ca: 0 mg	Ca: 85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 46 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 16 g	Vas: 2 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