

**Patrona alap étlap**

**2024-06-10 - 2024-06-16**

	2024-06-10		2024-06-11		2024-06-12		2024-06-13		2024-06-14		2024-06-15		2024-06-16	
<b>Reggeli</b>	Brió[s1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Margarin, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tejbeigriz kakaó szóráttal[1,7], Tea		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Póréhagyma, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 447.5 kcal Zsír: 9.23 g Feh.: 15.51 g Cuk: 16.19 g Ca: 355.64 mg Vas: 1.18 mg	E: 1872.34 KJ Tel.zsír.: 4.39 g CH: 75.06 g Só: 0.87 g Ca: 342 mg Cuk.: 49.3 g	E: 252.67 kcal Zsír: 17.51 g Feh.: 7.5 g Cuk: 5.53 g Ca: 34.28 mg Vas: 1.07 mg	E: 1057.17 KJ Tel.zsír.: 2.64 g CH: 15.62 g Só: 1.24 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.52 g	E: 175.65 kcal Zsír: 5.05 g Feh.: 0.87 g Cuk: 5.38 g Ca: 16.95 mg Vas: 0.2 mg	E: 734.92 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 31.66 g Só: 0.3 g Ca: 0 mg Cuk.: 31.66 g	E: 473.55 kcal Zsír: 5.03 g Feh.: 16.11 g Cuk: 18.65 g Ca: 347.04 mg Vas: 1.34 mg	E: 1981.34 KJ Tel.zsír.: 2.33 g CH: 90.72 g Só: 0.81 g Ca: 319.2 mg Cuk.: 48.18 g	E: 231.95 kcal Zsír: 17.04 g Feh.: 3.67 g Cuk: 5.9 g Ca: 30.6 mg Vas: 0.45 mg	E: 970.49 KJ Tel.zsír.: 2.15 g CH: 16.06 g Só: 0.1 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.89 g	E: 460.82 kcal Zsír: 25.68 g Feh.: 11.02 g Cuk: 4.18 g Ca: 47.91 mg Vas: 0.89 mg	E: 1928.07 KJ Tel.zsír.: 9.21 g CH: 46.27 g Só: 1.24 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.17 g	E: 277.34 kcal Zsír: 7.63 g Feh.: 6.87 g Cuk: 3.29 g Ca: 25.53 mg Vas: 0.65 mg	E: 1160.4 KJ Tel.zsír.: 0.8 g CH: 45.38 g Só: 2.22 g Ca: 0 mg Cuk.: 13.28 g
<b>Tízórai</b>	Brió[s1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Margarin, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tejbeigriz kakaó szóráttal[1,7], Tea		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 447.5 kcal Zsír: 9.23 g Feh.: 15.51 g Cuk: 16.19 g Ca: 355.64 mg Vas: 1.18 mg	E: 1872.34 KJ Tel.zsír.: 4.39 g CH: 75.06 g Só: 0.87 g Ca: 342 mg Cuk.: 49.3 g	E: 252.67 kcal Zsír: 17.51 g Feh.: 7.5 g Cuk: 5.53 g Ca: 34.28 mg Vas: 1.07 mg	E: 1057.17 KJ Tel.zsír.: 2.64 g CH: 15.62 g Só: 1.24 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.52 g	E: 175.65 kcal Zsír: 5.05 g Feh.: 0.87 g Cuk: 5.38 g Ca: 16.95 mg Vas: 0.2 mg	E: 734.92 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 31.66 g Só: 0.3 g Ca: 0 mg Cuk.: 31.66 g	E: 473.55 kcal Zsír: 5.03 g Feh.: 16.11 g Cuk: 18.65 g Ca: 347.04 mg Vas: 1.34 mg	E: 1981.34 KJ Tel.zsír.: 2.33 g CH: 90.72 g Só: 0.81 g Ca: 319.2 mg Cuk.: 48.18 g	E: 231.95 kcal Zsír: 17.04 g Feh.: 3.67 g Cuk: 5.9 g Ca: 30.6 mg Vas: 0.45 mg	E: 970.49 KJ Tel.zsír.: 2.15 g CH: 16.06 g Só: 0.1 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.89 g				
<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,3,6,7,10], Mogyorókrémes gombóc [1,5,6,7,8]		Karfiolleves tejfőlé[s1], Serpényős burgonya[1,3,6,7,10], Csemege uborka		Gombaleves, zöldszéges[9], Chilisbab[1,6]		Paradicsomleves betűtészttával[1,9], Fasírt (sertés)[1,3,7], Tört burgonya, csalamádé		Burgonyagombóc leves[1,3], Képosztás kocka[1]		Zellerkrémleves [1,3,7,8,9], Göngyölt csirkemell[1,6], Sült hasábburgonya, Csemege uborka		Csontleves[9], Göngyölt csirkemell[1,6], Párolt rizs [1], Paradicsom saláta, Sütemény	
	E: 399.36 kcal Zsír: 15.53 g Feh.: 15.1 g Cuk: 2.41 g Ca: 48.18 mg Vas: 1.29 mg	E: 1670.91 KJ Tel.zsír.: 1.28 g CH: 47.03 g Só: 2.34 g Ca: 0 mg Cuk.: 22.41 g	E: 535 kcal Zsír: 28.44 g Feh.: 17.13 g Cuk: 6.92 g Ca: 96.08 mg Vas: 4.34 mg	E: 2238.46 KJ Tel.zsír.: 6.17 g CH: 51.65 g Só: 9.2 g Ca: 79.8 mg Cuk.: 6.92 g	E: 631.93 kcal Zsír: 40.47 g Feh.: 27.23 g Cuk: 9.16 g Ca: 95.91 mg Vas: 5.74 mg	E: 2643.98 KJ Tel.zsír.: 1.31 g CH: 39.3 g Só: 3.99 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.16 g	E: 881.14 kcal Zsír: 40.64 g Feh.: 24.19 g Cuk: 10.97 g Ca: 91.34 mg Vas: 4.44 mg	E: 3676.65 KJ Tel.zsír.: 2.46 g CH: 104.36 g Só: 8.05 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.97 g	E: 543.5 kcal Zsír: 22.33 g Feh.: 14.6 g Cuk: 3.73 g Ca: 35.84 mg Vas: 2.62 mg	E: 2193.67 KJ Tel.zsír.: 2.54 g CH: 70.09 g Só: 3.75 g Ca: 0 mg Cuk.: 6.72 g	E: 1095.64 kcal Zsír: 59.43 g Feh.: 38.57 g Cuk: 5.28 g Ca: 115.78 mg Vas: 6.52 mg	E: 4584.15 KJ Tel.zsír.: 6.03 g CH: 99.09 g Só: 8 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.28 g	E: 401.77 kcal Zsír: 22.78 g Feh.: 29.77 g Cuk: 8.45 g Ca: 83.99 mg Vas: 1.53 mg	E: 1681.03 KJ Tel.zsír.: 2.48 g CH: 18.68 g Só: 5.37 g Ca: 0 mg Cuk.: 8.45 g
<b>Uzsonna</b>	Margarin, uborka, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, sajtkrém 0.03 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		MEGGYES TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 78.1 kcal Zsír: 8.14 g Feh.: 0.42 g Cuk: 0.72 g Ca: 7.27 mg Vas: 0.21 mg	E: 326.79 KJ Tel.zsír.: 2.6 g CH: 0.72 g Só: 0.21 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.72 g	E: 302.75 kcal Zsír: 2.89 g Feh.: 12.94 g Cuk: 3.55 g Ca: 105.28 mg Vas: 1.47 mg	E: 1266.71 KJ Tel.zsír.: 0.74 g CH: 55.97 g Só: 1.34 g Ca: 79.8 mg Cuk.: 7.68 g	E: 0 kcal Zsír: 0 g Feh.: 0 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 0 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 0 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 74.04 kcal Zsír: 3.52 g Feh.: 8.18 g Cuk: 2.27 g Ca: 42.24 mg Vas: 0.14 mg	E: 309.79 KJ Tel.zsír.: 1.9 g CH: 2.31 g Só: 0.52 g Ca: 40 mg Cuk.: 2.27 g	E: 1841 kcal Zsír: 87.05 g Feh.: 29.4 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 7702.75 KJ Tel.zsír.: 36.85 g CH: 230.95 g Só: 13.5 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Csibefasírt[3,6,10], Coleslaw saláta[amerikai káposztasaláta][3,7,10]		Rizsfelfűjt lekvárral[1,7]		Orosz hússaláta[3,10]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Parasztkolbász[1,6,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Párizsi[6], Margarin, uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 732.04 kcal Zsír: 51.2 g Feh.: 15.44 g Cuk: 20.01 g Ca: 131.28 mg Vas: 0.76 mg	E: 3062.84 KJ Tel.zsír.: 5.84 g CH: 50.77 g Só: 1.51 g Ca: 42 mg Cuk.: 30.01 g	E: 559.73 kcal Zsír: 7.97 g Feh.: 12.26 g Cuk: 13.33 g Ca: 237.86 mg Vas: 1.15 mg	E: 2341.91 KJ Tel.zsír.: 2.97 g CH: 109.03 g Só: 0.86 g Ca: 228 mg Cuk.: 54 g	E: 390.71 kcal Zsír: 29.07 g Feh.: 21.41 g Cuk: 1.48 g Ca: 16.26 mg Vas: 0.94 mg	E: 1634.71 KJ Tel.zsír.: 3.79 g CH: 10.32 g Só: 1.01 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.48 g	E: 455.22 kcal Zsír: 22.26 g Feh.: 22.17 g Cuk: 8.86 g Ca: 65.55 mg Vas: 3.31 mg	E: 1904.66 KJ Tel.zsír.: 6.63 g CH: 40.9 g Só: 5.02 g Ca: 26 mg Cuk.: 14.26 g	E: 62.2 kcal Zsír: 4.77 g Feh.: 0.67 g Cuk: 3.88 g Ca: 15.66 mg Vas: 0.26 mg	E: 260.24 KJ Tel.zsír.: 0.6 g CH: 4 g Só: 0.53 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.88 g	E: 286.32 kcal Zsír: 10.27 g Feh.: 12.8 g Cuk: 3.2 g Ca: 32.8 mg Vas: 1.24 mg	E: 1197.96 KJ Tel.zsír.: 3.44 g CH: 35.39 g Só: 2.43 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.2 g	E: 344.8 kcal Zsír: 17.72 g Feh.: 12.37 g Cuk: 0.72 g Ca: 31.27 mg Vas: 1.49 mg	E: 1442.66 KJ Tel.zsír.: 2.6 g CH: 32.92 g Só: 2.44 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.72 g

Allergének: 1 - Glutén 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 - Szeszammag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt