

**Patrona alap étlap**  
**2024-11-18 - 2024-11-24**

	2024-11-18		2024-11-19		2024-11-20		2024-11-21		2024-11-22		2024-11-23		2024-11-24	
<b>Reggeli</b>	Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Olasz felvágott[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Nutella[1,5,6,7,8], Tej 1,5% [7]		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7], Tea		Tea, Zöldségek, disznósajt 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tea, Zöldségek, Tojásrántotta, kenyér búzavekni 1kg 0.06 kg	
	E: 339.8 kcal Zsír: 7.5 g Feh.: 15.88 g Cuk: 11.66 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 1421.72 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 50.16 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 452.69 kcal Zsír: 24.54 g Feh.: 13.95 g Cuk: 5.73 g Ca: 44.28 mg Vas: 2.49 mg	E: 1894.06 KJ Tel.zsír.: 8.41 g CH: 43.8 g Só: 2.91 g Ca: 294.8 mg Cuk.: 15.72 g	E: 475.9 kcal Zsír: 10.3 g Feh.: 18.78 g Cuk: 13.06 g Ca: 294.8 mg Vas: 1.94 mg	E: 1991.17 KJ Tel.zsír.: 3.89 g CH: 76.56 g Só: 2.54 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 22.66 g	E: 285.83 kcal Zsír: 4.56 g Feh.: 15.27 g Cuk: 7.95 g Ca: 81.24 mg Vas: 1.62 mg	E: 1195.92 KJ Tel.zsír.: 1.98 g CH: 45.93 g Só: 1.13 g Ca: 40 mg Cuk.: 17.94 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: 213.43 kcal Zsír: 11.1 g Feh.: 14.42 g Cuk: 9.82 g Ca: 40.51 mg Vas: 1.4 mg	E: 892.99 KJ Tel.zsír.: 3.07 g CH: 39.31 g Só: 2.04 g Ca: 0 mg Cuk.: 19.81 g	E: 127.89 kcal Zsír: 5.5 g Feh.: 2.57 g Cuk: 7.24 g Ca: 32.71 mg Vas: 0.74 mg	E: 535.1 KJ Tel.zsír.: 0.59 g CH: 17.23 g Só: 0.54 g Ca: 0 mg Cuk.: 17.23 g
<b>Tízórai</b>	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g
<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,3,6,7,10], Banán, Diós metélt[8]		Gombaleves, zöldséges[9], Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10], Párolt rizs [1]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Sárgaborsó főzelék[1], Sült virsli feltét[1]		Szilvaleves[1,3,6,7,10], Csicseriborsós csirkeragú[1], Főtt tészta [1]		Paradicsomleves betűtészttával[1,9], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve)[1,3,4], párolt bulgur kukoricával[1], Tartármártás[3,10]		Köménymagleves[1,3,7,10], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Orjaleves eperlevéllel[1,8,9], Töltött dagadó[1], Tört burgonya, savanyúság vegyes	
	E: 966.36 kcal Zsír: 35.32 g Feh.: 32.59 g Cuk: 41.04 g Ca: 131.98 mg Vas: 4.96 mg	E: 3962.9 KJ Tel.zsír.: 5.94 g CH: 125.5 g Só: 4.01 g Ca: 0 mg Cuk.: 56.04 g	E: 319.89 kcal Zsír: 16.42 g Feh.: 25.32 g Cuk: 4.01 g Ca: 60.99 mg Vas: 1.4 mg	E: 1338.42 KJ Tel.zsír.: 2.31 g CH: 15.73 g Só: 4.37 g Ca: 10 mg Cuk.: 6.9 g	E: 983.7 kcal Zsír: 55.16 g Feh.: 42.87 g Cuk: 4.67 g Ca: 116.29 mg Vas: 1.4 mg	E: 4115.8 KJ Tel.zsír.: 14.9 g CH: 76.29 g Só: 7.69 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.67 g	E: 670.71 kcal Zsír: 16.38 g Feh.: 38.17 g Cuk: 9.76 g Ca: 72.66 mg Vas: 3.66 mg	E: 2849.78 KJ Tel.zsír.: 2.47 g CH: 99.18 g Só: 2.25 g Ca: 9.45 mg Cuk.: 23.25 g	E: 1179.59 kcal Zsír: 75.07 g Feh.: 25.92 g Cuk: 0 g Ca: 54.25 mg Vas: 3.26 mg	E: 4925.37 KJ Tel.zsír.: 7.93 g CH: 101.71 g Só: 3.51 g Ca: 0 mg Cuk.: 18.17 g	E: 346.64 kcal Zsír: 21.07 g Feh.: 19.79 g Cuk: 0 g Ca: 25.71 mg Vas: 1.17 mg	E: 1450.34 KJ Tel.zsír.: 1.9 g CH: 17.49 g Só: 2.19 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 901 kcal Zsír: 50.22 g Feh.: 25.47 g Cuk: 6.4 g Ca: 124.28 mg Vas: 4.03 mg	E: 3748.13 KJ Tel.zsír.: 13.52 g CH: 85.36 g Só: 6.44 g Ca: 0 mg Cuk.: 6.4 g
<b>Uzsonna</b>	Margarin, uborka, felvágott turista 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Kifli sajtos[1,3], joghurt ivó 1 100g/db		Párizsi[6], Margarin, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		korpás zsemle[1,3,7], uborka, sajt medve 1 darab		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 246.84 kcal Zsír: 22.54 g Feh.: 13.17 g Cuk: 3.3 g Ca: 17.47 mg Vas: 0.81 mg	E: 1032.79 KJ Tel.zsír.: 7.32 g CH: 22.83 g Só: 2.05 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.3 g	E: 364.5 kcal Zsír: 7.91 g Feh.: 16.37 g Cuk: 4.44 g Ca: 245.1 mg Vas: 0.96 mg	E: 1525.07 KJ Tel.zsír.: 4.23 g CH: 56.51 g Só: 1.85 g Ca: 114 mg Cuk.: 10.34 g	E: 219.04 kcal Zsír: 19.3 g Feh.: 13.47 g Cuk: 2.62 g Ca: 13.27 mg Vas: 0.81 mg	E: 916.45 KJ Tel.zsír.: 2.6 g CH: 22.16 g Só: 1.89 g Ca: 0 mg Cuk.: 2.62 g	E: 256.7 kcal Zsír: 1.53 g Feh.: 10.89 g Cuk: 1.33 g Ca: 31.48 mg Vas: 1.64 mg	E: 1074.05 KJ Tel.zsír.: 0.15 g CH: 49.62 g Só: 1.27 g Ca: 0 mg Cuk.: 1.33 g	E: 441 kcal Zsír: 23 g Feh.: 9 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 1845.14 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 46 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 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
<b>Vacsora</b>	Natúr csirkemell[1], Majonézes kukoricasaláta[3,10]		Bolognai makaróni[1,7]		Tortilla tekercs, csirkés[1,7]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 100g 1 100g/db		Tojáskrém[3,10], Zöldségek, kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]		Lilahagyma, Tepetókrém [10]		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 668.38 kcal Zsír: 43.99 g Feh.: 31.47 g Cuk: 1.65 g Ca: 29.93 mg Vas: 2.71 mg	E: 2796.5 KJ Tel.zsír.: 5.59 g CH: 35.49 g Só: 2.73 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.15 g	E: 628.55 kcal Zsír: 36.04 g Feh.: 25.9 g Cuk: 7.15 g Ca: 168.38 mg Vas: 4 mg	E: 2612.29 KJ Tel.zsír.: 4.44 g CH: 51.12 g Só: 2.41 g Ca: 120 mg Cuk.: 7.15 g	E: 412.15 kcal Zsír: 19.2 g Feh.: 31.04 g Cuk: 4.41 g Ca: 145.6 mg Vas: 2.66 mg	E: 1724.42 KJ Tel.zsír.: 7.03 g CH: 25.82 g Só: 2.74 g Ca: 54 mg Cuk.: 4.41 g	E: 519.04 kcal Zsír: 8.17 g Feh.: 19.16 g Cuk: 12.89 g Ca: 264.38 mg Vas: 4.52 mg	E: 2171.65 KJ Tel.zsír.: 3.45 g CH: 89.39 g Só: 0.48 g Ca: 180 mg Cuk.: 24.88 g	E: 81.61 kcal Zsír: 5.34 g Feh.: 2.2 g Cuk: 5.69 g Ca: 28.44 mg Vas: 0.76 mg	E: 341.44 KJ Tel.zsír.: 0.62 g CH: 6.08 g Só: 0.33 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.69 g	E: 20.56 kcal Zsír: 0.17 g Feh.: 0.64 g Cuk: 3.86 g Ca: 15.45 mg Vas: 0.26 mg	E: 86 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 4.03 g Só: 0.54 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.86 g	E: 240.78 kcal Zsír: 18.16 g Feh.: 12.96 g Cuk: 7.56 g Ca: 23.74 mg Vas: 0.63 mg	E: 1007.43 KJ Tel.zsír.: 1.35 g CH: 27.9 g Só: 0.98 g Ca: 0.84 mg Cuk.: 7.56 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 - Csillagfűrt