

**Patrona alap étlap**

**2025-04-28 - 2025-05-04**

	2025-04-28		2025-04-29		2025-04-30		2025-05-01		2025-05-02		2025-05-03		2025-05-04	
<b>Reggeli</b>	Tea, Tej 1,5% [7], lekváros bukta 100g 1 100g/db[1,3,7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg, sonka, pulykamell 0.03 kg[1]		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Póréhagymás vajkrém[7], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajt medve 0.01 darab		Tojásrántotta snidlinges[3], Tea, kápia paprika 0.02 kg, kenyér búzavekni kovászolt 1kg 0.06 kg	
	E: 483 kcal	E: 2021 KJ	E: 360 kcal	E: 1505 KJ	E: 293 kcal	E: 1226 KJ	E: 116 kcal	E: 485 KJ	E: 181 kcal	E: 759 KJ	E: 93 kcal	E: 390 KJ	E: 176 kcal	E: 735 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 2 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 16 g	CH: 81 g	Feh.: 26 g	CH: 50 g	Feh.: 13 g	CH: 47 g	Feh.: 8 g	CH: 13 g	Feh.: 9 g	CH: 39 g	Feh.: 9 g	CH: 35 g	Feh.: 5 g	CH: 15 g
	Cuk: 14 g	Só: 0.31 g	Cuk: 20 g	Só: 2.51 g	Cuk: 2 g	Só: 2.19 g	Cuk: 12 g	Só: 0.37 g	Cuk: 8 g	Só: 0.97 g	Cuk: 6 g	Só: 0.71 g	Cuk: 3 g	Só: 1.12 g
	Ca: 261 mg	Ca: 251 mg	Ca: 284 mg	Ca: 251 mg	Ca: 28 mg	Ca: 251 mg	Ca: 251 mg	Ca: 251 mg	Ca: 21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 16 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 18 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 16 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 13 g
<b>Tízórai</b>	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
<b>Ebéd</b>	Csorbaleves[1,9,10], Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral[1]		Májgombóc leves (mirelit)[1,3,6,9,10], Sertéssült (tarja)[1,6,9,10], Zöldborsó főzelék [1,7]		Brokkolikrémléves pirított napraforgómaggal [1,3,6,7,10], Csirkepörkölt (combfilé)[1,3,6,7,10], Serpenyős burgonya[1,3,6,7,10], Céklasaláta		Őszi barack krémleves[1,3,6,7,10], Csirkepörkölt (combfilé)[1,3,6,7,10], Galuska[1], csalamádé		Tarhonyaleves[1,9,10]		Tárkonyos sertésraguleves[1,9], Sztrapacska[1,7]		Csontleves[9], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült oldalas[1,3,6,7,9,10], Burgonyapüré [7], Sütemény	
	E: 533 kcal	E: 2230 KJ	E: 740 kcal	E: 3095 KJ	E: 718 kcal	E: 3003 KJ	E: 754 kcal	E: 3153 KJ	E: 141 kcal	E: 582 KJ	E: 726 kcal	E: 3036 KJ	E: 1653 kcal	E: 6915 KJ
	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 47 g	Tel.zsír.: 13 g	Zsír: 47 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 24 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 128 g	Tel.zsír.: 42 g
	Feh.: 15 g	CH: 53 g	Feh.: 30 g	CH: 48 g	Feh.: 20 g	CH: 52 g	Feh.: 33 g	CH: 95 g	Feh.: 4 g	CH: 21 g	Feh.: 32 g	CH: 68 g	Feh.: 44 g	CH: 79 g
	Cuk: 9 g	Só: 2.96 g	Cuk: 3 g	Só: 5.99 g	Cuk: 7 g	Só: 5.14 g	Cuk: 7 g	Só: 6 g	Cuk: 0 g	Só: 1.19 g	Cuk: 1 g	Só: 3.3 g	Cuk: 30 g	Só: 5.63 g
	Ca: 91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 105 mg	Ca: 29 mg	Ca: 153 mg	Ca: 0 mg	Ca: 82 mg	Ca: 11 mg	Ca: 21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250 mg	Ca: 200 mg	Ca: 248 mg	Ca: 91 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 1 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 31 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/500gr[1,3]									
	E: 241 kcal	E: 1009 KJ	E: 303 kcal	E: 1267 KJ	E: 1554 kcal	E: 6500 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ						
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g						
	Feh.: 15 g	CH: 23 g	Feh.: 13 g	CH: 56 g	Feh.: 36 g	CH: 286 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g						
	Cuk: 3 g	Só: 2.24 g	Cuk: 4 g	Só: 1.34 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g						
	Ca: 12 mg	Ca: 1 mg	Ca: 105 mg	Ca: 80 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg						
	Vas: 2 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g						
<b>Vacsora</b>	Natúr csirkemell[1], Sopszka saláta [7]		Tejbegríz kakaó szóráttal[1,7]		Sonkatekerccs tormakrémmel[1,7], Franciasaláta[3,10]		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Túróval töltött zsemle (buloscki)[1,3,7]		Parasztkolbász[1,6,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 1 kg[1], újhagyma 1 Csomag		Gépsonka, Zöldszégek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 230 kcal	E: 964 KJ	E: 421 kcal	E: 1763 KJ	E: 533 kcal	E: 2231 KJ	E: 455 kcal	E: 1905 KJ	E: 304 kcal	E: 1271 KJ	E: 717 kcal	E: 3000 KJ	E: 174 kcal	E: 727 KJ
	Zsír: 9 g	Tel.zsír.: 1 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 5 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 45 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 10 g	Tel.zsír.: 2 g
	Feh.: 26 g	CH: 10 g	Feh.: 15 g	CH: 78 g	Feh.: 21 g	CH: 48 g	Feh.: 22 g	CH: 41 g	Feh.: 13 g	CH: 52 g	Feh.: 131 g	CH: 368 g	Feh.: 18 g	CH: 27 g
	Cuk: 3 g	Só: 1.98 g	Cuk: 16 g	Só: 0.79 g	Cuk: 4 g	Só: 1.8 g	Cuk: 9 g	Só: 5.02 g	Cuk: 8 g	Só: 1.47 g	Cuk: 43 g	Só: 12.58 g	Cuk: 8 g	Só: 1.42 g
	Ca: 24 mg	Ca: 0 mg	Ca: 337 mg	Ca: 319 mg	Ca: 64 mg	Ca: 42 mg	Ca: 66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 155 mg	Ca: 138 mg	Ca: 17 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34 mg	Ca: 1 mg
	Vas: 1 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 36 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 14 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 43 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 8 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