

**Patrona alap étlap**  
**2024-05-06 - 2024-05-12**

	2024-05-06		2024-05-07		2024-05-08		2024-05-09		2024-05-10		2024-05-11		2024-05-12	
<b>Reggeli</b>	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, párizsi, sertés 0.03 kg[6]		Mézes kenyér[1,3,7], Tea		Kalács[1,3,7], Kakaó[7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréahagyma, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Füstölt tarja, Paradicsom, Vaj[7], Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 575.7 kcal Zsír: 32.97 g Feh.: 14.69 g Cuk: 14.83 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 2408.73 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 54.41 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 28.57 g	E: 135.47 kcal Zsír: 5.77 g Feh.: 5.1 g Cuk: 9.99 g Ca: 28.21 mg Vas: 0.75 mg	E: 566.81 KJ Tel.zsír.: 0.04 g CH: 15.54 g Só: 0.64 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 499.15 kcal Zsír: 6.25 g Feh.: 15.75 g Cuk: 9.99 g Ca: 40.65 mg Vas: 1.31 mg	E: 2088.45 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 95.02 g Só: 3.32 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.77 g	E: 648.75 kcal Zsír: 15.22 g Feh.: 22.53 g Cuk: 30.87 g Ca: 388.33 mg Vas: 1.82 mg	E: 2714.37 KJ Tel.zsír.: 6.89 g CH: 104.7 g Só: 1.5 g Ca: 342 mg Cuk.: 51.22 g	E: 279.38 kcal Zsír: 4.49 g Feh.: 15.13 g Cuk: 9.99 g Ca: 96.14 mg Vas: 1.76 mg	E: 1168.93 KJ Tel.zsír.: 1.95 g CH: 44.62 g Só: 1.12 g Ca: 40 mg Cuk.: 16.63 g	E: 460.84 kcal Zsír: 25.99 g Feh.: 8.85 g Cuk: 9.99 g Ca: 41.71 mg Vas: 0.93 mg	E: 1928.15 KJ Tel.zsír.: 12.04 g CH: 47.75 g Só: 1.57 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.63 g	E: 277.34 kcal Zsír: 7.63 g Feh.: 6.87 g Cuk: 9.99 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>	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, párizsi, sertés 0.03 kg[6]		Mézes kenyér[1,3,7], Tea		Kalács[1,3,7], Kakaó habos[7]		Körözött[1,3,6,7,10], Póréahagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 575.7 kcal Zsír: 32.97 g Feh.: 14.69 g Cuk: 14.83 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 2408.73 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 54.41 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 28.57 g	E: 135.47 kcal Zsír: 5.77 g Feh.: 5.1 g Cuk: 9.99 g Ca: 28.21 mg Vas: 0.75 mg	E: 566.81 KJ Tel.zsír.: 0.04 g CH: 15.54 g Só: 0.64 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 499.15 kcal Zsír: 6.25 g Feh.: 15.75 g Cuk: 9.99 g Ca: 40.65 mg Vas: 1.31 mg	E: 2088.45 KJ Tel.zsír.: 1.33 g CH: 95.02 g Só: 3.32 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.77 g	E: 701.67 kcal Zsír: 20.62 g Feh.: 23 g Cuk: 30.87 g Ca: 406.33 mg Vas: 1.85 mg	E: 2935.79 KJ Tel.zsír.: 9.92 g CH: 105.24 g Só: 1.52 g Ca: 360 mg Cuk.: 51.76 g	E: 137.36 kcal Zsír: 3.76 g Feh.: 9.57 g Cuk: 9.99 g Ca: 78.15 mg Vas: 0.55 mg	E: 574.72 KJ Tel.zsír.: 1.9 g CH: 16.48 g Só: 0.54 g Ca: 40 mg Cuk.: 16.44 g				
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves zöldségesen[1,3,6,7,10], Banán, Túrós derelye mirelit[1,3,7]		Burgonyagombóc leves[1,3], Sertés apró[1], Tökfőzelék[1]		Kertészleves (Kerti zöldségleves), Nagoyai pulykaragú[1,7], Párolt bulgur[1]		Meggyleves[1,3,6,7,10], Rántott sertészelet[1], Rizi-bizi[1], csalamádé		Zöldbableves magyaros[1,9], Sós kamartás[1], főtt burgonya, rántott hagymakarikák 0.1 kg		Köménymaglevés[1,3,7,10], Rakott kelkáposzta[1,3,6,7,10]		Orjaleves eperlevéllel[1,8,9], Óvári csirkemell [7,8], Sült hasábburgonya, Sütemény	
	E: 702.95 kcal Zsír: 19.19 g Feh.: 20.17 g Cuk: 10 g Ca: 54.46 mg Vas: 1.67 mg	E: 2941.15 KJ Tel.zsír.: 5.57 g CH: 109.16 g Só: 3.59 g Ca: 0 mg Cuk.: 47.59 g	E: 708.15 kcal Zsír: 49.04 g Feh.: 24.91 g Cuk: 0 g Ca: 79.75 mg Vas: 1.99 mg	E: 2962.9 KJ Tel.zsír.: 2.62 g CH: 37.77 g Só: 5.26 g Ca: 0 mg Cuk.: 17.2 g	E: 662.68 kcal Zsír: 27.64 g Feh.: 34.09 g Cuk: 0 g Ca: 77.23 mg Vas: 4.71 mg	E: 2772.64 KJ Tel.zsír.: 3.86 g CH: 70.97 g Só: 4.69 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.69 g	E: 1003.12 kcal Zsír: 45.25 g Feh.: 33.05 g Cuk: 24.98 g Ca: 75.76 mg Vas: 2.44 mg	E: 4197.05 KJ Tel.zsír.: 4.11 g CH: 112.72 g Só: 6.34 g Ca: 0 mg Cuk.: 34.27 g	E: 649.58 kcal Zsír: 21.68 g Feh.: 15.1 g Cuk: 9.99 g Ca: 192.03 mg Vas: 6.49 mg	E: 2717.83 KJ Tel.zsír.: 2.31 g CH: 95.89 g Só: 4.53 g Ca: 0 mg Cuk.: 20.11 g	E: 470.91 kcal Zsír: 33.48 g Feh.: 16.74 g Cuk: 0 g Ca: 25.22 mg Vas: 1.19 mg	E: 1968.73 KJ Tel.zsír.: 1.6 g CH: 23.38 g Só: 3.68 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.83 g	E: 938.4 kcal Zsír: 44.41 g Feh.: 46.5 g Cuk: 0 g Ca: 236.48 mg Vas: 4.8 mg	E: 3904.59 KJ Tel.zsír.: 8.67 g CH: 86.65 g Só: 5.25 g Ca: 120 mg Cuk.: 4.75 g
<b>Uzsonna</b>	uborka, csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Kifli korpás[1], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Kenőmájás[6,7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Sajtos pogácsa[1,3,7]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/500gr[1,3,7]					
	E: 4.7 kcal Zsír: 0.04 g Feh.: 0.4 g Cuk: 0 g Ca: 6 mg Vas: 0.2 mg	E: 19.68 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 0.68 g Só: 0.01 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.68 g	E: 269.75 kcal Zsír: 2.12 g Feh.: 8.99 g Cuk: 0 g Ca: 12.74 mg Vas: 0.78 mg	E: 1128.64 KJ Tel.zsír.: 1.12 g CH: 45.22 g Só: 0.63 g Ca: 0 mg Cuk.: 18.08 g	E: 203.1 kcal Zsír: 18.84 g Feh.: 7.95 g Cuk: 0 g Ca: 5.05 mg Vas: 1.3 mg	E: 849.77 KJ Tel.zsír.: 8.18 g CH: 0.15 g Só: 1.38 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 413.1 kcal Zsír: 19.8 g Feh.: 19.8 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 1728.41 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 1553.54 kcal Zsír: 38 g Feh.: 35.5 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 6500 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 286 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Cézár saláta[7]		Sonkás pizza[1,7]		Brassói aprópecsenye csirkéből[1,6], Csemege uborka		Tortellini sajt mártással[1,3,7]		Túrógombóc tejföllel [1,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Lilahagyma, Tepertőkrém [10]		Felvágott csirkemell sonka[6], Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg	
	E: 200.99 kcal Zsír: 3.11 g Feh.: 30.4 g Cuk: 0 g Ca: 131.9 mg Vas: 1.67 mg	E: 840.96 KJ Tel.zsír.: 1.27 g CH: 5.88 g Só: 1.25 g Ca: 60 mg Cuk.: 5.38 g	E: 825.34 kcal Zsír: 28.29 g Feh.: 36.8 g Cuk: 4 g Ca: 313.98 mg Vas: 4.22 mg	E: 3438.31 KJ Tel.zsír.: 8.79 g CH: 100.6 g Só: 3.64 g Ca: 223.32 mg Cuk.: 12.59 g	E: 229.32 kcal Zsír: 22.14 g Feh.: 16.64 g Cuk: 0 g Ca: 64.83 mg Vas: 2.27 mg	E: 959.49 KJ Tel.zsír.: 1.14 g CH: 5.12 g Só: 4.6 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.04 g	E: 419.54 kcal Zsír: 17.61 g Feh.: 17.54 g Cuk: 0 g Ca: 120 mg Vas: 0.2 mg	E: 1755.36 KJ Tel.zsír.: 4.37 g CH: 50.32 g Só: 0.88 g Ca: 120 mg Cuk.: 0.32 g	E: 508.65 kcal Zsír: 16.02 g Feh.: 29.67 g Cuk: 15 g Ca: 132.95 mg Vas: 0.9 mg	E: 2128.19 KJ Tel.zsír.: 6.27 g CH: 60.9 g Só: 1.05 g Ca: 120 mg Cuk.: 20.55 g	E: 282.56 kcal Zsír: 0.97 g Feh.: 10.64 g Cuk: 0 g Ca: 35.45 mg Vas: 1.06 mg	E: 1182.21 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 57.53 g Só: 2.56 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.86 g	E: 108.54 kcal Zsír: 1.2 g Feh.: 15.16 g Cuk: 0 g Ca: 33.48 mg Vas: 0.91 mg	E: 454.14 KJ Tel.zsír.: 0.34 g CH: 9.15 g Só: 1.41 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Ráktétél 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 - Puhatestűk, 14 - Csillagfürt