

**Patrona alap étlap**  
**2024-05-27 - 2024-06-02**

	2024-05-27		2024-05-28		2024-05-29		2024-05-30		2024-05-31		2024-06-01		2024-06-02	
<b>Reggeli</b>	Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Csirkemellsonka[6], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Mézes kenyér[1,3,7], Tea		Póréhagyma, Tea, Tejfőlös túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Parasztkolbász[1,6,10], 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: 339.8 kcal	E: 1421.72 KJ	E: 134.77 kcal	E: 563.88 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 120.64 kcal	E: 504.76 KJ	E: 360.65 kcal	E: 1508.95 KJ	E: 338.57 kcal	E: 1416.58 KJ	E: 277.34 kcal	E: 1160.4 KJ
	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 1.01 g	Tel.zsír.: 0.3 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 3.04 g	Tel.zsír.: 1.52 g	Zsír: 19.18 g	Tel.zsír.: 2.4 g	Zsír: 10.42 g	Tel.zsír.: 3.44 g	Zsír: 7.63 g	Tel.zsír.: 0.8 g
	Feh.: 15.88 g	CH: 50.16 g	Feh.: 12.63 g	CH: 18.98 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 7.87 g	CH: 15.65 g	Feh.: 5.12 g	CH: 41.79 g	Feh.: 13.53 g	CH: 47.67 g	Feh.: 6.87 g	CH: 45.38 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.18 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.32 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.88 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.45 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.22 g
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 29.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67.91 mg	Ca: 32 mg	Ca: 29.76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 42.61 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.53 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 0.5 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.49 mg	Cuk.: 15.65 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 12.88 g	Vas: 1.35 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.65 mg	Cuk.: 13.28 g
<b>Tízórai</b>	Túrós táska[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Csirkemellsonka[6], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Mézes kenyér[1,3,7], Tea		Póréhagyma, Tea, Tejfőlös túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 339.8 kcal	E: 1421.72 KJ	E: 134.77 kcal	E: 563.88 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 120.64 kcal	E: 504.76 KJ	E: 360.65 kcal	E: 1508.95 KJ				
	Zsír: 7.5 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 1.01 g	Tel.zsír.: 0.3 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 3.04 g	Tel.zsír.: 1.52 g	Zsír: 19.18 g	Tel.zsír.: 2.4 g				
	Feh.: 15.88 g	CH: 50.16 g	Feh.: 12.63 g	CH: 18.98 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 7.87 g	CH: 15.65 g	Feh.: 5.12 g	CH: 41.79 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.18 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.32 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.88 g				
	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 29.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67.91 mg	Ca: 32 mg	Ca: 29.76 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 0.5 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.49 mg	Cuk.: 15.65 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 12.88 g				
<b>Ébéd</b>	Szárazbab leves[1,3,9], Alma, Kalocsai spagetti[1,7]		Kertészleves (Kerti zöldségleves), Csirkepörkölt[1,3,6,7,10], Zöldborsó főzelék[1,7]		Paradicsomleves betűesztával[1,9], párolt bulgur kukoricával[1]		Karfiolleves (magyaros)[1,9], Vadas marhatokány[1,9,10], Tészta köret (durum rövidcső)[1]		Francia hagymaleves kenyérkockával[1,7,8], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütte)[1,3,4], Rizi-bizi[1], Tartármártás[3,10]		Töltött paprika paradicsommártással[1], főtt burgonya			
	E: 982.06 kcal	E: 4028.6 KJ	E: 707.49 kcal	E: 2960.14 KJ	E: 516.77 kcal	E: 2152.11 KJ	E: 688.43 kcal	E: 2853.63 KJ	E: 1197.3 kcal	E: 5009.5 KJ	E: 842.94 kcal	E: 3525.31 KJ		
	Zsír: 34.26 g	Tel.zsír.: 4.92 g	Zsír: 45.14 g	Tel.zsír.: 2.69 g	Zsír: 18.28 g	Tel.zsír.: 2.13 g	Zsír: 22.81 g	Tel.zsír.: 1.99 g	Zsír: 78.84 g	Tel.zsír.: 13.45 g	Zsír: 34.44 g	Tel.zsír.: 1.59 g		
	Feh.: 46.41 g	CH: 118.42 g	Feh.: 33.27 g	CH: 59.38 g	Feh.: 13.65 g	CH: 77.1 g	Feh.: 33.39 g	CH: 85.54 g	Feh.: 31.03 g	CH: 88.85 g	Feh.: 27.11 g	CH: 103.28 g		
	Cuk: 5.99 g	Só: 4.22 g	Cuk: 4 g	Só: 5.18 g	Cuk: 0 g	Só: 3.11 g	Cuk: 2 g	Só: 3.81 g	Cuk: 1 g	Só: 3.9 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.06 g		
	Ca: 291.26 mg	Ca: 126 mg	Ca: 128.4 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 53.92 mg	Ca: 0 mg	Ca: 116.94 mg	Ca: 0 mg	Ca: 213.24 mg	Ca: 190.5 mg	Ca: 63.81 mg	Ca: 0 mg		
	Vas: 8.52 mg	Cuk.: 26.22 g	Vas: 1.87 mg	Cuk.: 8.79 g	Vas: 3.52 mg	Cuk.: 7.5 g	Vas: 2.27 mg	Cuk.: 15.29 g	Vas: 0.99 mg	Cuk.: 2.81 g	Vas: 3.12 mg	Cuk.: 18.41 g		
<b>Uzsonna</b>	uborka, felvágott turista 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		rozsos zsemle[1,3], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, sajtkrém 0.03 kg		Kifli korpás[1], uborka, sajt medve 1 darab		Ikváros bukta 100g 1 100g/db[1,3,7]					
	E: 137.3 kcal	E: 574.48 KJ	E: 345.99 kcal	E: 1447.62 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 130.7 kcal	E: 546.87 KJ	E: 324 kcal	E: 1355.62 KJ				
	Zsír: 12.34 g	Tel.zsír.: 4.72 g	Zsír: 3.06 g	Tel.zsír.: 0.9 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.79 g	Tel.zsír.: 0.07 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 5.65 g	CH: 0.77 g	Feh.: 12.22 g	CH: 66.74 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 5.64 g	CH: 25.15 g	Feh.: 8 g	CH: 57 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.17 g	Cuk: 4.13 g	Só: 3.9 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.64 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 16.2 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 18.74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.8 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0.03 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.92 mg	Cuk.: 1.01 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Sajttal töltött pulykamell [1,3,7], Görög saláta [7]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Rakott karfiol[1]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Tejfőlös lángos[1,7]		Lilahagyma, Tojáskrém[3,10]		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg	
	E: 196.49 kcal	E: 822.13 KJ	E: 258.68 kcal	E: 1082.3 KJ	E: 454.71 kcal	E: 1902.5 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 332.58 kcal	E: 1380.34 KJ	E: 66.9 kcal	E: 279.93 KJ	E: 160.14 kcal	E: 670.04 KJ
	Zsír: 19.25 g	Tel.zsír.: 2.13 g	Zsír: 20.27 g	Tel.zsír.: 7.66 g	Zsír: 28.56 g	Tel.zsír.: 1.14 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 10.46 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 5.02 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 11.16 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 1.2 g	CH: 4.3 g	Feh.: 13.09 g	CH: 5.66 g	Feh.: 21.61 g	CH: 25.78 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 8.95 g	CH: 48.01 g	Feh.: 0.84 g	CH: 4.45 g	Feh.: 5.44 g	CH: 5.85 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.22 g	Cuk: 2.8 g	Só: 2.99 g	Cuk: 0 g	Só: 1.99 g	Cuk: 0 g	Só: 2.14 g	Cuk: 1 g	Só: 1.52 g	Cuk: 0 g	Só: 0.31 g	Cuk: 0 g	Só: 0.03 g
	Ca: 19.33 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 90.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 46.81 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 17.94 mg	Ca: 0 mg	Ca: 22.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 4.16 g	Vas: 1.77 mg	Cuk.: 5.24 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 10.58 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 2.59 g	Vas: 0.33 mg	Cuk.: 4.06 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Ráktétel 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