

**Patrona alap étlap**

**2023-09-04 - 2023-09-10**

	2023-09-04		2023-09-05		2023-09-06		2023-09-07		2023-09-08		2023-09-09		2023-09-10	
<b>Reggeli</b>	Briós[1,3,7], tej 1,5% 1 l 0.02 l		Kenőmájás[6,7], Tea, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		Mézes kenyér[1,3,7], Tejeskávé[7]		Párizsi[6], Margarin, Tea, Kenyér[1,3,7], Paprika		Túros táska 1 darab		Ketchup[9,10], Mustár[10], Tea, Kenyér[1,3,7], virslis bécsi 0.02 kg[1]		Tojásrántotta hagymával, paprikával[3], Tea, Kenyér[1,3,7]	
	E: 201.5 kcal	E: 843.08 KJ	E: 552.89 kcal	E: 2313.3 KJ	E: 621.58 kcal	E: 2600.69 KJ	E: 502.15 kcal	E: 2101 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 482.78 kcal	E: 2019.95 KJ	E: 486.26 kcal	E: 2034.52 KJ
	Zsír: 4.73 g	Tel.zsír.: 1.95 g	Zsír: 22.94 g	Tel.zsír.: 8.2 g	Zsír: 9.97 g	Tel.zsír.: 3.39 g	Zsír: 20.95 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 11.07 g	Tel.zsír.: 1.53 g	Zsír: 17.95 g	Tel.zsír.: 2.66 g
	Feh.: 5.3 g	CH: 34.18 g	Feh.: 18.72 g	CH: 66.98 g	Feh.: 23.71 g	CH: 108.81 g	Feh.: 14.9 g	CH: 62.02 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 14.91 g	CH: 80.12 g	Feh.: 17.17 g	CH: 63.24 g
	Cuk: 8.14 g	Só: 0.47 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.43 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.63 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.24 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 14.19 g	Só: 2.12 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.23 g
	Ca: 13.49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 57.76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 317.72 mg	Ca: 285 mg	Ca: 43.08 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 89.79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 58.85 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.51 mg	Cuk.: 8.43 g	Vas: 2.84 mg	Cuk.: 17.23 g	Vas: 1.89 mg	Cuk.: 25.73 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 12.32 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 26.73 g	Vas: 1.8 mg	Cuk.: 13.64 g
<b>Tízórai</b>	puding, poharas 1 db/125g[7]		Tavaszi felvágott[6], Margarin, Kenyér[1,3,7]		Kifli, joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		croissant 40g 1 db/40g		vanília krémturó 1 darab		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 151.88 kcal	E: 635.44 KJ	E: 432.15 kcal	E: 1808.12 KJ	E: 143.75 kcal	E: 601.45 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ
	Zsír: 1.47 g	Tel.zsír.: 0.79 g	Zsír: 19.01 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 1.38 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 3.35 g	CH: 31.11 g	Feh.: 13.39 g	CH: 50.82 g	Feh.: 3.75 g	CH: 20.75 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g
	Cuk: 18.74 g	Só: 0.13 g	Cuk: 0 g	Só: 1.14 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.08 g	Cuk: 0 g	Só: 0.08 g
	Ca: 111.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.58 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.25 mg	Cuk.: 23.9 g	Vas: 1.49 mg	Cuk.: 0.45 g	Vas: 0.05 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g
<b>Ebéd</b>	Bableves sertéshússal[1,3,6,7,9,10], Mákos tészta		Tojásleves[1,3,7,10], Fokhagymás pulykatokány[7], Párolt rizs [1], Csemege uborka		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,3,9], Olasz csirkemell[1,7], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10]		Zöldségleves[1,9], Olasz csirkemell[7], Párolt bulgur[1]		Brokkolikrémléves[1,3,7,8], Kukoricás rizs[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,7,10], halporció panírozott 0.01 kg		Zöldborsóleves [1], Csirkepörkölt[1,3,6,7,10], Galuska[1,3], savanyúság vegyes		Húsleves (csirke), tésztával[1,8,9], Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya[7], Sütemény, Kövászos uborka	
	E: 1002.99 kcal	E: 4116.17 KJ	E: 800.95 kcal	E: 3351.18 KJ	E: 823.22 kcal	E: 3444.35 KJ	E: 656.77 kcal	E: 2746.25 KJ	E: 1273.71 kcal	E: 5329.22 KJ	E: 959.17 kcal	E: 4013.18 KJ	E: 872.39 kcal	E: 3641.8 KJ
	Zsír: 39.52 g	Tel.zsír.: 5.3 g	Zsír: 39.13 g	Tel.zsír.: 8.16 g	Zsír: 53.3 g	Tel.zsír.: 6.67 g	Zsír: 25.16 g	Tel.zsír.: 4.49 g	Zsír: 65.59 g	Tel.zsír.: 9.62 g	Zsír: 48.97 g	Tel.zsír.: 2.7 g	Zsír: 41.34 g	Tel.zsír.: 6.8 g
	Feh.: 37.07 g	CH: 122.45 g	Feh.: 34.58 g	CH: 75.35 g	Feh.: 24.05 g	CH: 58.53 g	Feh.: 40.1 g	CH: 70.42 g	Feh.: 19.65 g	CH: 149.84 g	Feh.: 38.62 g	CH: 106.85 g	Feh.: 46.54 g	CH: 77.32 g
	Cuk: 15 g	Só: 3.28 g	Cuk: 0 g	Só: 8.15 g	Cuk: 0.3 g	Só: 5.3 g	Cuk: 0 g	Só: 3.91 g	Cuk: 1 g	Só: 4.14 g	Cuk: 0 g	Só: 5.59 g	Cuk: 0 g	Só: 9.29 g
	Ca: 398.91 mg	Ca: 0 mg	Ca: 120.39 mg	Ca: 31.5 mg	Ca: 102.87 mg	Ca: 39 mg	Ca: 139.27 mg	Ca: 60 mg	Ca: 121.82 mg	Ca: 26 mg	Ca: 109.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 80.35 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 10.55 mg	Cuk.: 17.94 g	Vas: 1115.46 mg	Cuk.: 7.69 g	Vas: 1.99 mg	Cuk.: 7.04 g	Vas: 3.47 mg	Cuk.: 2.29 g	Vas: 3.55 mg	Cuk.: 4.5 g	Vas: 2.85 mg	Cuk.: 5.77 g	Vas: 446.89 mg	Cuk.: 5.26 g
<b>Uzsonna</b>	Kifli, sajt medve 1 darab		uborka, Kenyér[1,3,7], csirkemell sonka 0.01 kg[6]		Sajtos pogácsa[1,3,7]		Kakaós csiga[1,3,7]		Párizsi[6], Margarin, Kenyér[1,3,7], Paprika		vanília krémturó 1 darab		babapiskóta 0.01 kg[1,3]	
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 284.7 kcal	E: 1191.2 KJ	E: 413.1 kcal	E: 1728.41 KJ	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ	E: 449.9 kcal	E: 1882.38 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 33.3 kcal	E: 139.33 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 3.78 g	Tel.zsír.: 0.05 g	Zsír: 19.8 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 20.8 g	Tel.zsír.: 2.6 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.52 g	Tel.zsír.: 0.12 g
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 10.82 g	CH: 50.98 g	Feh.: 19.8 g	CH: 36 g	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g	Feh.: 14.17 g	CH: 49.74 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 0.91 g	CH: 6.17 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.25 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 1.22 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 3 g	Só: 0.01 g
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 27.76 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.27 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 2.1 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.61 mg	Cuk.: 0.04 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.1 mg	Cuk.: 3.02 g
<b>Vacsora</b>	csirkemell filé szeletelt 0.02 kg, saláta jég 0.02 darab		Hamburger[1,3,6,7,9,10]		Ketchup[9,10], Mustár[10], Kenyér[1,3,7], virslis bécsi 0.02 kg[1]		Rizsfelfújt lekvárral[1,3,7]		Bundás kenyér[1,3,7]		Padlizsánkrem [3,10], Zöldségek, Kenyér[1,3,7]		Felvágott csirkemell sonka[6], Margarin, Zöldségek, Kenyér[1,3,7]	
	E: 0 kcal	E: 0 KJ	E: 455.22 kcal	E: 1904.66 KJ	E: 430.53 kcal	E: 1801.34 KJ	E: 586.99 kcal	E: 2455.96 KJ	E: 439.87 kcal	E: 1840.4 KJ	E: 345.24 kcal	E: 1444.49 KJ	E: 448.94 kcal	E: 1878.38 KJ
	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 22.26 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 10.92 g	Tel.zsír.: 1.53 g	Zsír: 9.95 g	Tel.zsír.: 3.48 g	Zsír: 12.55 g	Tel.zsír.: 1.83 g	Zsír: 8.69 g	Tel.zsír.: 0.62 g	Zsír: 12.9 g	Tel.zsír.: 2.94 g
	Feh.: 0 g	CH: 0 g	Feh.: 22.17 g	CH: 40.9 g	Feh.: 14.18 g	CH: 67.84 g	Feh.: 14.48 g	CH: 109.13 g	Feh.: 15.45 g	CH: 65.9 g	Feh.: 10.3 g	CH: 55.49 g	Feh.: 23.38 g	CH: 58.79 g
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 5.4 g	Só: 5.02 g	Cuk: 4.2 g	Só: 2.1 g	Cuk: 40.67 g	Só: 0.92 g	Cuk: 0 g	Só: 4 g	Cuk: 0 g	Só: 0.56 g	Cuk: 0 g	Só: 1.62 g
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 65.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 79.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 244.83 mg	Ca: 228 mg	Ca: 65.8 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 46.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 54.75 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 3.31 mg	Cuk.: 14.26 g	Vas: 2.55 mg	Cuk.: 14.45 g	Vas: 1.38 mg	Cuk.: 54.1 g	Vas: 1.27 mg	Cuk.: 1.7 g	Vas: 1.51 mg	Cuk.: 5.78 g	Vas: 1.72 mg	Cuk.: 4.99 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 - Puhatestiek, 14 - Csillagfűt