

**Patrona alap étlap**

**2023-09-11 - 2023-09-17**

|                | 2023-09-11   |                   | 2023-09-12  |                   | 2023-09-13  |                   | 2023-09-14  |                   | 2023-09-15   |                   | 2023-09-16  |                    | 2023-09-17  |                   |
|----------------|--|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|---|--------------------|---|-------------------|
| <b>Reggeli</b> | Kakaós csiga[1,3,7],<br>tej 1,5% 1 l 0.02 l                          |                   | Párizsij[6],<br>Margarin,<br>Tea,<br>Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7]                    |                   | Ketchup[9,10],<br>Mustár[10],<br>Tea,<br>Kenyér[1,3,7],<br>virslis bécsi 0.02 kg[1] |                   | Mézés kenyér[1,3,7],<br>Margarin,<br>Tejeskávé[7]   |                   | Kakaó, kalács[1,3,7]                                       |                   | Kenőmájas[6,7],<br>Tea,<br>Kenyér[1,3,7]                        |                    | Tojásrántotta, baconos[1,3,6,10],<br>Tea,<br>Kenyér[1,3,7]  |                   |
|                | E: 216.92 kcal   | E: 907.58 KJ      | E: 532.69 kcal  | E: 2228.79 KJ     | E: 482.78 kcal  | E: 2019.95 KJ     | E: 694.98 kcal  | E: 2907.8 KJ      | E: 548.05 kcal   | E: 2293.04 KJ     | E: 522.35 kcal  | E: 2185.51 KJ      | E: 558.45 kcal  | E: 2336.56 KJ     |
|                | Zsír: 5.29 g   | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 21.31 g   | Tel.zsír.: 2.63 g | Zsír: 11.07 g   | Tel.zsír.: 1.53 g | Zsír: 18.07 g   | Tel.zsír.: 5.99 g | Zsír: 13.12 g  | Tel.zsír.: 6.02 g | Zsír: 22.58 g   | Tel.zsír.: 8.18 g  | Zsír: 23.97 g   | Tel.zsír.: 5.28 g |
|                | Feh.: 4.84 g   | CH: 38.86 g       | Feh.: 16.74 g   | CH: 66.97 g       | Feh.: 14.91 g   | CH: 80.12 g       | Feh.: 23.72 g   | CH: 108.85 g      | Feh.: 20.17 g  | CH: 86.73 g       | Feh.: 16.88 g   | CH: 62.03 g        | Feh.: 22.09 g   | CH: 62.73 g       |
|                | Cuk: 0 g   | Só: 0 g           | Cuk: 9.99 g   | Só: 1.27 g        | Cuk: 14.19 g  | Só: 2.12 g        | Cuk: 9.99 g   | Só: 3.83 g        | Cuk: 24.48 g   | Só: 1.3 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 1.4 g          | Cuk: 9.99 g   | Só: 1.74 g        |
|                | Ca: 0 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 65.98 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 89.79 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 318.99 mg   | Ca: 285 mg        | Ca: 382.32 mg  | Ca: 342 mg        | Ca: 34.86 mg  | Ca: 0 mg           | Ca: 64.68 mg  | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 0 mg  | Cuk.: 0 g         | Vas: 2.34 mg  | Cuk.: 17.27 g     | Vas: 2.66 mg  | Cuk.: 26.73 g     | Vas: 1.9 mg   | Cuk.: 25.77 g     | Vas: 1.58 mg   | Cuk.: 44.69 g     | Vas: 2.21 mg  | Cuk.: 12.28 g      | Vas: 2.26 mg  | Cuk.: 13.06 g     |
| <b>Tízórai</b> | Kifli,<br>sajt medve 1 darab   |                   | Müzliszelet[1,5]  |                   | puding, poharas 1 db/125g[7]  |                   | Kifli,<br>joghurt, szivecske 1 80g/db[7]  |                   | Sajtos pogácsa[1,3,7]                                      |                   | gyümölcs  |                    | gyümölcs  |                   |
|                | E: 0 kcal  | E: 0 KJ           | E: 76.8 kcal  | E: 321.33 KJ      | E: 151.88 kcal  | E: 635.44 KJ      | E: 92 kcal  | E: 384.93 KJ      | E: 413.1 kcal  | E: 1728.41 KJ     | E: 157.5 kcal   | E: 658.98 KJ       | E: 157.5 kcal   | E: 658.98 KJ      |
|                | Zsír: 0 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 2.8 g   | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 1.47 g  | Tel.zsír.: 0.79 g | Zsír: 0.88 g  | Tel.zsír.: 0.67 g | Zsír: 19.8 g   | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 0.15 g  | Tel.zsír.: 0 g     | Zsír: 0.15 g  | Tel.zsír.: 0 g    |
|                | Feh.: 0 g  | CH: 0 g           | Feh.: 1.2 g   | CH: 11.6 g        | Feh.: 3.35 g  | CH: 31.11 g       | Feh.: 2.4 g   | CH: 13.28 g       | Feh.: 19.8 g   | CH: 36 g          | Feh.: 1.95 g  | CH: 36.3 g         | Feh.: 1.95 g  | CH: 36.3 g        |
|                | Cuk: 0 g   | Só: 0 g           | Cuk: 4 g  | Só: 0 g           | Cuk: 18.74 g  | Só: 0.13 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: 0 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 24 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 111.26 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 mg  | Cuk.: 0 g         | Vas: 0 mg   | Cuk.: 4 g         | Vas: 0.25 mg  | Cuk.: 23.9 g      | Vas: 0.04 mg  | Cuk.: 11.36 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>    | Frankfurti leves[1,3,6,7,10],<br>Mogyorókrémes gombóc [1,5,6,7,8]    |                   | Reszelttészta - leves[1,3,9],<br>Paprikás burgonya kolbásszal,<br>savanyúság vegyes |                   | Gombaleves (tejfölös)[1,7,9],<br>Rizses hús[1,3,6,7,10],<br>Csemege uborka          |                   | Köménymaglevés[1,3,7,10],<br>Hentesokány sertésből[10],<br>Tészta köret (durum rövidcső)[1] |                   | Tarhonyaleves[1],<br>Spenót főzelék[1,7],<br>Főtt tojás[3] |                   | Karfőlkremleves [8],<br>Rántott csirkemell,<br>Burgonyapüré [7] |                    | Húsleves (csirke), tésztával[1,8,9],<br>Rántott csirkemell,<br>Hagymás burgonya saláta,<br>Sütemény |                   |
|                | E: 476.43 kcal   | E: 1993.37 KJ     | E: 708.2 kcal   | E: 2963.09 KJ     | E: 659.67 kcal  | E: 2760.07 KJ     | E: 609.2 kcal   | E: 2522.1 KJ      | E: 320.55 kcal   | E: 1331.12 KJ     | E: 678.98 kcal  | E: 2840.86 KJ      | E: 684.91 kcal  | E: 2857.41 KJ     |
|                | Zsír: 27.36 g  | Tel.zsír.: 8.11 g | Zsír: 34.38 g   | Tel.zsír.: 6.89 g | Zsír: 27.15 g   | Tel.zsír.: 5.12 g | Zsír: 19.43 g   | Tel.zsír.: 3.72 g | Zsír: 13.42 g  | Tel.zsír.: 2.89 g | Zsír: 38.87 g   | Tel.zsír.: 10.45 g | Zsír: 35.34 g   | Tel.zsír.: 3.72 g |
|                | Feh.: 10.84 g  | CH: 45.83 g       | Feh.: 19.81 g   | CH: 77.6 g        | Feh.: 25.69 g   | CH: 74.91 g       | Feh.: 37.47 g   | CH: 70.11 g       | Feh.: 11.04 g  | CH: 37.97 g       | Feh.: 31.51 g   | CH: 49.95 g        | Feh.: 40.34 g   | CH: 50.06 g       |
|                | Cuk: 20 g  | Só: 3.44 g        | Cuk: 0 g  | Só: 4.76 g        | Cuk: 0 g  | Só: 5.16 g        | Cuk: 0 g  | Só: 3.77 g        | Cuk: 0 g   | Só: 2.96 g        | Cuk: 1 g  | Só: 4.47 g         | Cuk: 8.77 g   | Só: 4.61 g        |
|                | Ca: 67.95 mg   | Ca: 39 mg         | Ca: 99.25 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 141.94 mg   | Ca: 39 mg         | Ca: 48.65 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 260.26 mg  | Ca: 114 mg        | Ca: 146.43 mg   | Ca: 91.2 mg        | Ca: 53.3 mg   | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 1.29 mg   | Cuk.: 23.63 g     | Vas: 3.34 mg  | Cuk.: 8.6 g       | Vas: 5.76 mg  | Cuk.: 6.68 g      | Vas: 2.76 mg  | Cuk.: 4.68 g      | Vas: 4.86 mg   | Cuk.: 7.84 g      | Vas: 2.01 mg  | Cuk.: 9.06 g       | Vas: 445.68 mg  | Cuk.: 13.83 g     |
| <b>Uzsonna</b> | Margarin,<br>Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7],<br>felvágott nyári 0.01 kg |                   | krém túró vanília   |                   | Pizzás csiga[1,3,7]   |                   | szalámi krém [7],<br>Margarin,<br>Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7]                               |                   | Körözött[1,3,6,7,10],<br>Kenyér[1,3,7],<br>Paprika         |                   | babapiskóta 0.01 kg[1,3]  |                    | Balatonszelet[1,3,5,11]   |                   |
|                | E: 399.94 kcal   | E: 1673.36 KJ     | E: 0 kcal   | E: 0 KJ           | E: 441 kcal   | E: 1845.14 KJ     | E: 633.72 kcal  | E: 2651.47 KJ     | E: 384.63 kcal   | E: 1609.3 KJ      | E: 33.3 kcal  | E: 139.33 KJ       | E: 153.9 kcal   | E: 643.92 KJ      |
|                | Zsír: 14.58 g  | Tel.zsír.: 3.53 g | Zsír: 0 g   | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 23 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 37.38 g   | Tel.zsír.: 11.2 g | Zsír: 11.14 g  | Tel.zsír.: 3.92 g | Zsír: 0.52 g  | Tel.zsír.: 0.12 g  | Zsír: 8.22 g  | Tel.zsír.: 0 g    |
|                | Feh.: 11.58 g  | CH: 54.62 g       | Feh.: 0 g   | CH: 0 g           | Feh.: 9 g   | CH: 46 g          | Feh.: 18.09 g   | CH: 54.97 g       | Feh.: 17.1 g   | CH: 52.99 g       | Feh.: 0.91 g  | CH: 6.17 g         | Feh.: 1.89 g  | CH: 17.79 g       |
|                | Cuk: 0 g   | Só: 0.55 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           | Cuk: 0 g  | Só: 1.94 g        | Cuk: 0 g   | Só: 0.54 g        | Cuk: 3 g  | Só: 0.01 g         | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           |
|                | Ca: 47.17 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 0 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 0 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 59.4 mg   | Ca: 6.5 mg        | Ca: 88.29 mg   | Ca: 66 mg         | Ca: 2.1 mg  | Ca: 0 mg           | Ca: 0 mg  | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 1.69 mg   | Cuk.: 4.99 g      | Vas: 0 mg   | Cuk.: 0 g         | Vas: 0 mg   | Cuk.: 0 g         | Vas: 4.04 mg  | Cuk.: 5.23 g      | Vas: 0.95 mg   | Cuk.: 3.23 g      | Vas: 0.1 mg   | Cuk.: 3.02 g       | Vas: 0 mg   | Cuk.: 0 g         |
| <b>Vacsora</b> | Cézár saláta[7]  |                   | Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]  |                   | Kenőmájas[6,7],<br>Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7]                                      |                   | Gyros [1,7]   |                   | Sült burgonya,<br>olajossal, nagy 0.02 kg[4]               |                   | Tejberizs erdei gyümölcsöntettel[7]                             |                    | Szalámi csemege,<br>Margarin,<br>Tea,<br>Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7]                                |                   |
|                | E: 200.99 kcal   | E: 840.96 KJ      | E: 258.68 kcal  | E: 1082.3 KJ      | E: 500.64 kcal  | E: 2094.69 KJ     | E: 395.14 kcal  | E: 1653.27 KJ     | E: 290.55 kcal   | E: 1215.66 KJ     | E: 475.4 kcal   | E: 1989.07 KJ      | E: 578.89 kcal  | E: 2422.09 KJ     |
|                | Zsír: 3.11 g   | Tel.zsír.: 1.27 g | Zsír: 20.27 g   | Tel.zsír.: 7.66 g | Zsír: 22.8 g  | Tel.zsír.: 8.2 g  | Zsír: 12.07 g   | Tel.zsír.: 2.53 g | Zsír: 11.31 g  | Tel.zsír.: 1.51 g | Zsír: 4.2 g   | Tel.zsír.: 2.28 g  | Zsír: 26.04 g   | Tel.zsír.: 7.93 g |
|                | Feh.: 30.4 g   | CH: 5.88 g        | Feh.: 13.09 g   | CH: 5.66 g        | Feh.: 17.99 g   | CH: 54.7 g        | Feh.: 43.31 g   | CH: 23.05 g       | Feh.: 10.65 g  | CH: 35.88 g       | Feh.: 13.8 g  | CH: 92.78 g        | Feh.: 18.32 g   | CH: 66.96 g       |
|                | Cuk: 0 g   | Só: 1.25 g        | Cuk: 2.8 g  | Só: 2.99 g        | Cuk: 0 g  | Só: 1.41 g        | Cuk: 0 g  | Só: 2.06 g        | Cuk: 0 g   | Só: 2.64 g        | Cuk: 29.97 g  | Só: 0.76 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 1.53 g        |
|                | Ca: 131.9 mg   | Ca: 60 mg         | Ca: 28.85 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 47.95 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 167.48 mg   | Ca: 72 mg         | Ca: 60.24 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 319.38 mg   | Ca: 319.2 mg       | Ca: 59.38 mg  | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 1.67 mg   | Cuk.: 5.38 g      | Vas: 1.77 mg  | Cuk.: 5.24 g      | Vas: 2.73 mg  | Cuk.: 4.95 g      | Vas: 2.08 mg  | Cuk.: 22.19 g     | Vas: 1.51 mg   | Cuk.: 0 g         | Vas: 0.65 mg  | Cuk.: 44.81 g      | Vas: 3.49 mg  | Cuk.: 17.27 g     |

Allergének: 1 - Glutén 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 - Puhatestűk, 14 - Csillagfűt