

**Patrona alap étlap**  
**2024-02-12 - 2024-02-18**

	2024-02-12		2024-02-13		2024-02-14		2024-02-15		2024-02-16		2024-02-17		2024-02-18	
<b>Reggeli</b>	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], párizsi, baromfi 0.03 kg[1,6]		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Mézés kenyér[1,3,7], Tea		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Gépsonka, Tea, uborka, kenyér búzavekni kovászolt 1kg 0.06 kg		Paradicsom, Tea, Tojásrántotta, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 715 kcal	E: 2991.56 KJ	E: 275.03 kcal	E: 1150.73 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 120.83 kcal	E: 505.57 KJ	E: 119.59 kcal	E: 500.38 KJ	E: 114.87 kcal	E: 480.62 KJ
	Zsír: 34.17 g	Tel.zsír.: 2.44 g	Zsír: 5.71 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0.63 g	Zsír: 3.03 g	Tel.zsír.: 0.97 g	Zsír: 5.3 g	Tel.zsír.: 0.6 g
	Feh.: 17.41 g	CH: 83.63 g	Feh.: 11.5 g	CH: 44.43 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 1.89 g	CH: 16.61 g	Feh.: 10.17 g	CH: 13.12 g	Feh.: 1.53 g	CH: 15.48 g
	Cuk: 39.81 g	Só: 0.4 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.16 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.32 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.33 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.48 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.52 g
	Ca: 342.15 mg	Ca: 342 mg	Ca: 45.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 25.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.01 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.67 mg	Cuk.: 57.79 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 15.68 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.4 mg	Cuk.: 16.22 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 12.96 g	Vas: 0.27 mg	Cuk.: 15.48 g
<b>Tízórai</b>	vaníliás croissant 100g[1,3,7], Karamellás tej[7]		Paradicsom, Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], párizsi, baromfi 0.03 kg[1,6]		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Mézés kenyér[1,3,7], Tea		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 715 kcal	E: 2991.56 KJ	E: 275.03 kcal	E: 1150.73 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 120.83 kcal	E: 505.57 KJ				
	Zsír: 34.17 g	Tel.zsír.: 2.44 g	Zsír: 5.71 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0.63 g				
	Feh.: 17.41 g	CH: 83.63 g	Feh.: 11.5 g	CH: 44.43 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 1.89 g	CH: 16.61 g				
	Cuk: 39.81 g	Só: 0.4 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.16 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.32 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.33 g				
	Ca: 342.15 mg	Ca: 342 mg	Ca: 45.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.55 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0.67 mg	Cuk.: 57.79 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 15.68 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.4 mg	Cuk.: 16.22 g				
<b>Ébéd</b>	Csirkereguleves[1,9], Banán, Diós metélt[8]		Zöldségleves eperlevél[1,9], Alma, Paradicsomos káposztafőzelék[1,3,6,7,9,10], Sertés apró[1]		Hideg eperleves [1,3,6,7,10], Alma, Mexikói sajtos penne[1,7]		Gombaleves (tejfőlső)[1,9], Alma, Olaszos csirkemell[7], Sárgarépás rizs[1]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9], Alma, Zöldbabfőzelék[1], Rösti burgonya[1,3]		Zöldborsóleves [1], Sertéspaprikás[1,3,6,7,10], Szarvacska tészta[1]		Csontleves cérnametélttel[1], Baconos sült csirkemell, Burgonyapüré [7], Céklasálta, Sütemény	
	E: 960.6 kcal	E: 3935.46 KJ	E: 871.56 kcal	E: 3646.6 KJ	E: 698.31 kcal	E: 2899.98 KJ	E: 708.32 kcal	E: 2963.62 KJ	E: 704.16 kcal	E: 2946.2 KJ	E: 875.22 kcal	E: 3581.58 KJ	E: 809.07 kcal	E: 3374.1 KJ
	Zsír: 31.9 g	Tel.zsír.: 6.07 g	Zsír: 45.73 g	Tel.zsír.: 2.39 g	Zsír: 17.93 g	Tel.zsír.: 7.45 g	Zsír: 25.63 g	Tel.zsír.: 4.4 g	Zsír: 28.71 g	Tel.zsír.: 8.77 g	Zsír: 43.77 g	Tel.zsír.: 2.66 g	Zsír: 41.37 g	Tel.zsír.: 6.84 g
	Feh.: 38.09 g	CH: 128.47 g	Feh.: 26.29 g	CH: 83.77 g	Feh.: 25.38 g	CH: 106.79 g	Feh.: 38.64 g	CH: 77.4 g	Feh.: 14.03 g	CH: 93.74 g	Feh.: 34.02 g	CH: 83.04 g	Feh.: 43.24 g	CH: 61.32 g
	Cuk: 15 g	Só: 4.06 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.82 g	Cuk: 19.98 g	Só: 5.84 g	Cuk: 0 g	Só: 4.09 g	Cuk: 0 g	Só: 5.64 g	Cuk: 0 g	Só: 4.15 g	Cuk: 0 g	Só: 4.38 g
	Ca: 133.28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 155.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 402.91 mg	Ca: 329.2 mg	Ca: 151.86 mg	Ca: 60 mg	Ca: 101.97 mg	Ca: 0 mg	Ca: 88.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 182.74 mg	Ca: 91.2 mg
	Vas: 4.91 mg	Cuk.: 57.83 g	Vas: 3.29 mg	Cuk.: 61.67 g	Vas: 2.99 mg	Cuk.: 44.75 g	Vas: 2.57 mg	Cuk.: 16.87 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 18.64 g	Vas: 4.27 mg	Cuk.: 3.58 g	Vas: 2.79 mg	Cuk.: 10.61 g
<b>Uzsonna</b>	Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Kifli korpás[1], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Magos zsemle[1,3,7,11], uborka, sajt, macsó 1 db/18g[7]		Zala felvágott[6], Margarin, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kakaós csiga[1,3,7]					
	E: 34.06 kcal	E: 142.5 KJ	E: 176.75 kcal	E: 739.52 KJ	E: 380.35 kcal	E: 1591.37 KJ	E: 220.4 kcal	E: 922.15 KJ	E: 216.92 kcal	E: 907.58 KJ				
	Zsír: 12.9 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.15 g	Tel.zsír.: 0.66 g	Zsír: 15.37 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 20.04 g	Tel.zsír.: 6.97 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 6 g	CH: 0.3 g	Feh.: 7.69 g	CH: 31.5 g	Feh.: 15.25 g	CH: 44.81 g	Feh.: 9.38 g	CH: 0.4 g	Feh.: 4.84 g	CH: 38.86 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 4.13 g	Só: 0.71 g	Cuk: 0 g	Só: 1.06 g	Cuk: 0 g	Só: 1.7 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 92.54 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 182.13 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 13.51 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 7.35 g	Vas: 2.3 mg	Cuk.: 1.06 g	Vas: 0.94 mg	Cuk.: 0.04 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Sertés sült (tarja)[1,6], Majonézes burgonyasaláta[3,10]		Tortilla tekerces, csirkés[1,7]		Rizsfelfújt lekvárral[1,7]		Lasagne [1,3,7,8]		Vargabéles[1,7]		Lilahagyma, Tepertőkrém [10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, felvágott bécsi 0.03 kg[6]	
	E: 603.23 kcal	E: 2523.9 KJ	E: 412.15 kcal	E: 1724.42 KJ	E: 559.73 kcal	E: 2341.91 KJ	E: 506.51 kcal	E: 2119.23 KJ	E: 419.65 kcal	E: 1725.69 KJ	E: 20.56 kcal	E: 86 KJ	E: 391.6 kcal	E: 1638.46 KJ
	Zsír: 42.72 g	Tel.zsír.: 2.85 g	Zsír: 19.2 g	Tel.zsír.: 7.03 g	Zsír: 7.97 g	Tel.zsír.: 2.97 g	Zsír: 17.1 g	Tel.zsír.: 5.53 g	Zsír: 5.6 g	Tel.zsír.: 2.47 g	Zsír: 0.17 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 11.6 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 18.34 g	CH: 34.09 g	Feh.: 31.04 g	CH: 25.82 g	Feh.: 12.26 g	CH: 109.03 g	Feh.: 24.8 g	CH: 62.64 g	Feh.: 17.97 g	CH: 73.34 g	Feh.: 0.64 g	CH: 4.03 g	Feh.: 13.6 g	CH: 54.4 g
	Cuk: 6 g	Só: 2.32 g	Cuk: 0 g	Só: 2.74 g	Cuk: 40.67 g	Só: 0.86 g	Cuk: 0 g	Só: 1.99 g	Cuk: 21 g	Só: 0.37 g	Cuk: 0 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 2.02 g
	Ca: 40.03 mg	Ca: 0 mg	Ca: 145.6 mg	Ca: 54 mg	Ca: 237.86 mg	Ca: 228 mg	Ca: 157.03 mg	Ca: 114 mg	Ca: 70.42 mg	Ca: 48 mg	Ca: 15.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 20 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.69 mg	Cuk.: 9.15 g	Vas: 2.66 mg	Cuk.: 4.41 g	Vas: 1.15 mg	Cuk.: 54 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 11.07 g	Vas: 1.32 mg	Cuk.: 29.75 g	Vas: 0.26 mg	Cuk.: 3.86 g	Vas: 0.8 mg	Cuk.: 0 g

Allergének: 1 - Glutént 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 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt