

**Patrona alap étlap**

**2024-02-19 - 2024-02-25**

	2024-02-19		2024-02-20		2024-02-21		2024-02-22		2024-02-23		2024-02-24		2024-02-25	
<b>Reggeli</b>	Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Kenőmájás[6,7], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Olasz felvágott[6], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Tea, Tejfőlös túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Póréhagyma, Tea, dísznósaajt 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta cukkinis, Tea, uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g Feh.: 7.48 g Cuk: 0 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 11.66 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 272.87 kcal Zsír: 19.14 g Feh.: 9.48 g Cuk: 9.99 g Ca: 26.06 mg Vas: 1.57 mg	E: 1141.69 KJ Tel.zsír.: 8.21 g CH: 15.63 g Só: 1.41 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 232.51 kcal Zsír: 4.69 g Feh.: 7.35 g Cuk: 14.99 g Ca: 193.47 mg Vas: 0.48 mg	E: 972.84 KJ Tel.zsír.: 2.45 g CH: 40.07 g Só: 0.35 g Ca: 182.4 mg Cuk.: 25.76 g	E: 219.75 kcal Zsír: 15.55 g Feh.: 7.58 g Cuk: 9.99 g Ca: 13.81 mg Vas: 1.11 mg	E: 919.43 KJ Tel.zsír.: 5.73 g CH: 12.43 g Só: 2.12 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.28 g	E: 127.09 kcal Zsír: 3.11 g Feh.: 8.01 g Cuk: 9.99 g Ca: 53.01 mg Vas: 0.35 mg	E: 531.74 KJ Tel.zsír.: 1.56 g CH: 16.96 g Só: 0.25 g Ca: 32 mg Cuk.: 16.96 g	E: 315.02 kcal Zsír: 9.21 g Feh.: 11.74 g Cuk: 9.99 g Ca: 55.71 mg Vas: 1.55 mg	E: 1318.05 KJ Tel.zsír.: 3.05 g CH: 46.33 g Só: 2.55 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.17 g	E: 288.23 kcal Zsír: 7.75 g Feh.: 7.57 g Cuk: 9.99 g Ca: 37.53 mg Vas: 1.15 mg	E: 1205.94 KJ Tel.zsír.: 0.8 g CH: 47.12 g Só: 2.23 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.02 g
<b>Tízórai</b>	Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Kenőmájás[6,7], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea		Olasz felvágott[6], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Tea, Tejfőlös túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 106.7 kcal Zsír: 3.3 g Feh.: 7.48 g Cuk: 0 g Ca: 250.8 mg Vas: 0.44 mg	E: 446.43 KJ Tel.zsír.: 1.79 g CH: 11.66 g Só: 0.29 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 11.66 g	E: 272.87 kcal Zsír: 19.14 g Feh.: 9.48 g Cuk: 9.99 g Ca: 26.06 mg Vas: 1.57 mg	E: 1141.69 KJ Tel.zsír.: 8.21 g CH: 15.63 g Só: 1.41 g Ca: 0 mg Cuk.: 15.48 g	E: 232.51 kcal Zsír: 4.69 g Feh.: 7.35 g Cuk: 14.99 g Ca: 193.47 mg Vas: 0.48 mg	E: 972.84 KJ Tel.zsír.: 2.45 g CH: 40.07 g Só: 0.35 g Ca: 182.4 mg Cuk.: 25.76 g	E: 219.75 kcal Zsír: 15.55 g Feh.: 7.58 g Cuk: 9.99 g Ca: 13.81 mg Vas: 1.11 mg	E: 919.43 KJ Tel.zsír.: 5.73 g CH: 12.43 g Só: 2.12 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.28 g	E: 127.09 kcal Zsír: 3.11 g Feh.: 8.01 g Cuk: 9.99 g Ca: 53.01 mg Vas: 0.35 mg	E: 531.74 KJ Tel.zsír.: 1.56 g CH: 16.96 g Só: 0.25 g Ca: 32 mg Cuk.: 16.96 g				
<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,3,6,7,10], Banán, Szilvás gombóc töltelikes[1,3]		Tojásleves[1,3,7,10], Alma, Burgonyafőzelék[1], Sült pulykacomb		Meggyleves főzős[1,3,6,7,10], Alma, Bácskai rizseshús [1,3,6,7,10], Céklasaláta		Zöldségleves csigatésztával[1,3,9], Alma, Sólet füstöl tarjával[1,3]		Burgonyaleves tárkonyos[1], Alma, Káposztás kocka[1]		Csirkeaprólek leves (szárny, zúza, máj)[1], Brassói aprópecsenye[1,6], csalamádé		Brokkolikrémesleves[1,3,7,8], Rántott sertésborda [1], Rizi-bizi[1], Sütemény, Csemege uborka	
	E: 821.77 kcal Zsír: 19.9 g Feh.: 24.86 g Cuk: 16 g Ca: 84.12 mg Vas: 2.83 mg	E: 3438.29 KJ Tel.zsír.: 1.8 g CH: 131.17 g Só: 3.44 g Ca: 0 mg Cuk.: 57.61 g	E: 637.05 kcal Zsír: 24.76 g Feh.: 33.39 g Cuk: 0.3 g Ca: 69.22 mg Vas: 4.37 mg	E: 2665.41 KJ Tel.zsír.: 3.79 g CH: 68.66 g Só: 5.32 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.06 g	E: 928.62 kcal Zsír: 34.42 g Feh.: 24.99 g Cuk: 21.48 g Ca: 105.84 mg Vas: 2.78 mg	E: 3885.33 KJ Tel.zsír.: 0.92 g CH: 124.77 g Só: 2.39 g Ca: 0 mg Cuk.: 51.52 g	E: 706.74 kcal Zsír: 24.49 g Feh.: 31.03 g Cuk: 0 g Ca: 162.47 mg Vas: 7.72 mg	E: 2941.2 KJ Tel.zsír.: 4.85 g CH: 88.66 g Só: 5.2 g Ca: 0 mg Cuk.: 18.55 g	E: 577.71 kcal Zsír: 13.64 g Feh.: 16.06 g Cuk: 3 g Ca: 47.84 mg Vas: 3.19 mg	E: 2336.8 KJ Tel.zsír.: 1.63 g CH: 96.15 g Só: 3.77 g Ca: 0 mg Cuk.: 14.08 g	E: 786.35 kcal Zsír: 43.11 g Feh.: 58.65 g Cuk: 5 g Ca: 104.3 mg Vas: 4.91 mg	E: 3286.76 KJ Tel.zsír.: 7.4 g CH: 38.51 g Só: 6.81 g Ca: 0 mg Cuk.: 12.28 g	E: 1115.49 kcal Zsír: 63.56 g Feh.: 36.7 g Cuk: 0 g Ca: 143.13 mg Vas: 4.66 mg	E: 4667.22 KJ Tel.zsír.: 6.11 g CH: 96.55 g Só: 8.09 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.2 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Gépsonka, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], uborka, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Pizzás csiga[1,3,7]					
	E: 160.4 kcal Zsír: 13.87 g Feh.: 7.93 g Cuk: 0 g Ca: 11.4 mg Vas: 2.15 mg	E: 671.13 KJ Tel.zsír.: 5.3 g CH: 0.77 g Só: 1.29 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.68 g	E: 395.75 kcal Zsír: 2.87 g Feh.: 14.24 g Cuk: 0 g Ca: 25.48 mg Vas: 1.5 mg	E: 1655.82 KJ Tel.zsír.: 1.2 g CH: 69.69 g Só: 1.26 g Ca: 0 mg Cuk.: 18.4 g	E: 62.64 kcal Zsír: 2.84 g Feh.: 9.04 g Cuk: 0 g Ca: 9.76 mg Vas: 0.4 mg	E: 262.09 KJ Tel.zsír.: 0.97 g CH: 0.16 g Só: 0.45 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 378.3 kcal Zsír: 9.27 g Feh.: 18.71 g Cuk: 0 g Ca: 206 mg Vas: 1.3 mg	E: 1582.83 KJ Tel.zsír.: 5.36 g CH: 54.66 g Só: 2.76 g Ca: 180 mg Cuk.: 1.16 g	E: 441 kcal Zsír: 23 g Feh.: 9 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 1845.14 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 46 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Fasírt (sertés)[1,3,7], Séfaláta[3,7,10]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Sajtos spagetti[1,7]		Rakott burgonya[1,6,10]		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Füstölt tarja, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 670.84 kcal Zsír: 54 g Feh.: 16.21 g Cuk: 0 g Ca: 29.14 mg Vas: 2.93 mg	E: 2806.78 KJ Tel.zsír.: 4.16 g CH: 30.06 g Só: 2.72 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.26 g	E: 258.68 kcal Zsír: 20.27 g Feh.: 13.09 g Cuk: 2.8 g Ca: 28.85 mg Vas: 1.77 mg	E: 1082.3 KJ Tel.zsír.: 7.66 g CH: 5.66 g Só: 2.99 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.24 g	E: 463.9 kcal Zsír: 16.14 g Feh.: 20.31 g Cuk: 0 g Ca: 200 mg Vas: 2.62 mg	E: 1860.63 KJ Tel.zsír.: 6.42 g CH: 58.8 g Só: 2.7 g Ca: 180 mg Cuk.: 0.56 g	E: 380.31 kcal Zsír: 10.06 g Feh.: 12.12 g Cuk: 0 g Ca: 29.47 mg Vas: 1.38 mg	E: 1591.22 KJ Tel.zsír.: 2.61 g CH: 59.86 g Só: 2.61 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g	E: 62.2 kcal Zsír: 4.77 g Feh.: 0.67 g Cuk: 0 g Ca: 15.66 mg Vas: 0.26 mg	E: 260.24 KJ Tel.zsír.: 0.6 g CH: 4 g Só: 0.53 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.88 g	E: 20.47 kcal Zsír: 1.24 g Feh.: 1.6 g Cuk: 0 g Ca: 7.2 mg Vas: 0.38 mg	E: 85.65 KJ Tel.zsír.: 0.41 g CH: 0.7 g Só: 0.33 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.68 g	E: 160.14 kcal Zsír: 11.16 g Feh.: 5.44 g Cuk: 0 g Ca: 22.9 mg Vas: 0.63 mg	E: 670.04 KJ Tel.zsír.: 0.02 g CH: 5.85 g Só: 0.03 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.95 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktelék 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 - Csillagfűrt