

**Patrona alap étlap**

**2025-01-13 - 2025-01-19**

	2025-01-13		2025-01-14		2025-01-15		2025-01-16		2025-01-17		2025-01-18		2025-01-19	
<b>Reggeli</b>	Csokis croissant[1,3,7], Tea, Kakaó[7]		Kenőmájás[6,7], Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Tejbegríz kakaó szórattal[1,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], tepertő 0.08 kg		Tojásrántotta snidlinges[3], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 532.5 kcal Zsír: 19.68 g Feh.: 15.08 g Cuk: 23.04 g Ca: 408.77 mg Vas: 1.14 mg	E: 2227.98 KJ Tel.zsír.: 7.26 g CH: 73.49 g Só: 0.86 g Ca: 342 mg Cuk.: 64.32 g	E: 409.26 kcal Zsír: 24.47 g Feh.: 24.32 g Cuk: 18.42 g Ca: 291.76 mg Vas: 2.15 mg	E: 1712.33 KJ Tel.zsír.: 9.97 g CH: 48 g Só: 2.37 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 28.41 g	E: 282.35 kcal Zsír: 8.35 g Feh.: 8.35 g Cuk: 17.04 g Ca: 267.75 mg Vas: 0.64 mg	E: 1181.35 KJ Tel.zsír.: 3.12 g CH: 43.32 g Só: 0.59 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 43.32 g	E: 580.25 kcal Zsír: 8.33 g Feh.: 23.59 g Cuk: 30.31 g Ca: 597.84 mg Vas: 1.78 mg	E: 2427.77 KJ Tel.zsír.: 4.12 g CH: 102.38 g Só: 1.1 g Ca: 570 mg Cuk.: 59.84 g	E: 263.67 kcal Zsír: 10.69 g Feh.: 16.87 g Cuk: 20.47 g Ca: 277.35 mg Vas: 0.84 mg	E: 1103.2 KJ Tel.zsír.: 2.42 g CH: 50.29 g Só: 1.31 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 30.46 g	E: 972.79 kcal Zsír: 70.53 g Feh.: 24.37 g Cuk: 17.27 g Ca: 285.01 mg Vas: 1.23 mg	E: 4070.15 KJ Tel.zsír.: 26.35 g CH: 59.36 g Só: 1.53 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 27.26 g	E: 451.12 kcal Zsír: 14.69 g Feh.: 19.2 g Cuk: 18.15 g Ca: 300.19 mg Vas: 1.66 mg	E: 1887.5 KJ Tel.zsír.: 3.56 g CH: 60.42 g Só: 2.63 g Ca: 250.8 mg Cuk.: 28.14 g
<b>Tízórai</b>	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g	E: 157.5 kcal Zsír: 0.15 g Feh.: 1.95 g Cuk: 36.3 g Ca: 9 mg Vas: 0.45 mg	E: 658.98 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 36.3 g Só: 0.08 g Ca: 0 mg Cuk.: 36.3 g
<b>Ebéd</b>	Fejlett bableves[1,9], Banán, Kalocspai spagetti[1,7]		Tojásleves[1,3,7,10], Sárgaborsó főzelék[1], Sült virsli feltét[1]		Reszeltészta - leves[1,3,9], Csicseriborsós csirkeagú[1], Párolt rizs (jázmin)[1,9,10]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Fokhagymás szelet[1,6,9,10], Tört burgonya, csalamádé		Burgonyagombóc leves[1,3,9,10], Zöldbabfőzelék[1], Zöldséges szelet, brokkolis[1,3,9,10]		Gombaleves, zöldséges[9], Töltött paprika paradicsommártással[1], főtt burgonya		Csontleves[9], Marhapörkölt[1,3,6,7,10], Tarhonya köret [1], savanyúság vegyes	
	E: 1038.38 kcal Zsír: 34.77 g Feh.: 43.16 g Cuk: 42.48 g Ca: 236.38 mg Vas: 6.13 mg	E: 4264.27 KJ Tel.zsír.: 4.99 g CH: 132.74 g Só: 4.25 g Ca: 126 mg Cuk.: 48.48 g	E: 871.76 kcal Zsír: 52.51 g Feh.: 39.82 g Cuk: 4.25 g Ca: 81.36 mg Vas: 5.87 mg	E: 3647.45 KJ Tel.zsír.: 14.66 g CH: 58.27 g Só: 7.56 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.85 g	E: 752.86 kcal Zsír: 24.28 g Feh.: 36.83 g Cuk: 4.34 g Ca: 68.04 mg Vas: 2.5 mg	E: 3149.95 KJ Tel.zsír.: 2.71 g CH: 103.04 g Só: 3.98 g Ca: 0 mg Cuk.: 4.34 g	E: 792.45 kcal Zsír: 37.38 g Feh.: 26.6 g Cuk: 4.39 g Ca: 53.21 mg Vas: 1.68 mg	E: 3315.6 KJ Tel.zsír.: 9.39 g CH: 87.17 g Só: 5.82 g Ca: 0 mg Cuk.: 20.38 g	E: 341.97 kcal Zsír: 18.6 g Feh.: 9.12 g Cuk: 10.2 g Ca: 77.16 mg Vas: 1.69 mg	E: 1430.82 KJ Tel.zsír.: 1.95 g CH: 32.95 g Só: 3.66 g Ca: 0 mg Cuk.: 10.2 g	E: 905.13 kcal Zsír: 36.65 g Feh.: 31.35 g Cuk: 12.33 g Ca: 105.57 mg Vas: 3.92 mg	E: 3785.48 KJ Tel.zsír.: 1.83 g CH: 107.78 g Só: 3.96 g Ca: 0 mg Cuk.: 22.32 g	E: 659.29 kcal Zsír: 27.47 g Feh.: 39.51 g Cuk: 5.15 g Ca: 106.91 mg Vas: 5.46 mg	E: 2688.16 KJ Tel.zsír.: 5.08 g CH: 62.47 g Só: 6.3 g Ca: 0 mg Cuk.: 5.15 g
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Kolbáskrém[1,6,10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		joghurt danone, késf 1 70g/db[7], ZSEMLE TÖKMAGOS 1 25g/db		lekváros táska 1 110g/db[1,3,6,7]				Sütemény	
	E: 241.04 kcal Zsír: 20.87 g Feh.: 15.45 g Cuk: 3.29 g Ca: 12.24 mg Vas: 2.15 mg	E: 1008.52 KJ Tel.zsír.: 6.63 g CH: 22.82 g Só: 2.24 g Ca: 80.84 mg Cuk.: 3.29 g	E: 418.1 kcal Zsír: 14.13 g Feh.: 18.33 g Cuk: 0.51 g Ca: 200.84 mg Vas: 1.1 mg	E: 1749.33 KJ Tel.zsír.: 6.69 g CH: 54.01 g Só: 3.01 g Ca: 180.84 mg Cuk.: 0.51 g	E: 244.48 kcal Zsír: 21.81 g Feh.: 13.97 g Cuk: 3.41 g Ca: 16.87 mg Vas: 0.83 mg	E: 1022.89 KJ Tel.zsír.: 7.11 g CH: 23.03 g Só: 1.92 g Ca: 0 mg Cuk.: 3.41 g	E: 50.75 kcal Zsír: 1.4 g Feh.: 2.45 g Cuk: 2.9 g Ca: 79.8 mg Vas: 0.03 mg	E: 212.34 KJ Tel.zsír.: 0.59 g CH: 7.03 g Só: 0.08 g Ca: 79.8 mg Cuk.: 7.03 g	E: 451.05 kcal Zsír: 17.84 g Feh.: 5.82 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 1887.22 KJ Tel.zsír.: 7.61 g CH: 65.77 g Só: 2.75 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g			E: 0 kcal Zsír: 0 g Feh.: 0 g Cuk: 0 g Ca: 0 mg Vas: 0 mg	E: 0 KJ Tel.zsír.: 0 g CH: 0 g Só: 0 g Ca: 0 mg Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Cézár saláta[1,7]		Gyümölcsjoghurt házi[7], Kalács[1,3,7]		Stíriai metélt[1,3,7]		Rakott karfiol[1]		Bundás kenyér[1,7]		Szardínia[4], Egészben sült burgonya, vajjal[7]		uborka, csirkemell sonka 0.03 kg[6], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.023 kg	
	E: 220.39 kcal Zsír: 3.15 g Feh.: 30.74 g Cuk: 5.38 g Ca: 123.5 mg Vas: 1.64 mg	E: 922.13 KJ Tel.zsír.: 1.26 g CH: 11.58 g Só: 0.8 g Ca: 60 mg Cuk.: 5.38 g	E: 582.05 kcal Zsír: 16.07 g Feh.: 17.89 g Cuk: 10.24 g Ca: 249.62 mg Vas: 1.78 mg	E: 2435.3 KJ Tel.zsír.: 7.25 g CH: 89.45 g Só: 1.5 g Ca: 137.69 mg Cuk.: 29.22 g	E: 513.6 kcal Zsír: 18.69 g Feh.: 23.82 g Cuk: 11.61 g Ca: 110 mg Cuk.: 31.61 g	E: 2148.9 KJ Tel.zsír.: 7.54 g CH: 60.6 g Só: 3.57 g Ca: 137.69 mg Cuk.: 31.61 g	E: 454.71 kcal Zsír: 28.56 g Feh.: 21.61 g Cuk: 10.58 g Ca: 90.95 mg Vas: 2.12 mg	E: 1902.5 KJ Tel.zsír.: 1.14 g CH: 25.78 g Só: 1.99 g Ca: 0 mg Cuk.: 10.58 g	E: 410.13 kcal Zsír: 10.39 g Feh.: 13.02 g Cuk: 1.59 g Ca: 34.2 mg Vas: 1.02 mg	E: 1715.99 KJ Tel.zsír.: 1.27 g CH: 65.79 g Só: 3.94 g Ca: 58.2 mg Cuk.: 1.59 g	E: 549.25 kcal Zsír: 24.51 g Feh.: 22.28 g Cuk: 0.06 g Ca: 230.67 mg Vas: 2.81 mg	E: 2298.06 KJ Tel.zsír.: 9.85 g CH: 59.8 g Só: 0.81 g Ca: 0 mg Cuk.: 0.06 g	E: 252.08 kcal Zsír: 6.57 g Feh.: 13.08 g Cuk: 0.71 g Ca: 24.25 mg Vas: 0.82 mg	E: 1054.7 KJ Tel.zsír.: 1.69 g CH: 34.91 g Só: 2.22 g Ca: 0.97 mg Cuk.: 0.71 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktélek 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt