

**Patrona alap étlap**  
**2024-04-08 - 2024-04-14**

	2024-04-08		2024-04-09		2024-04-10		2024-04-11		2024-04-12		2024-04-13		2024-04-14	
<b>Reggeli</b>	Csokis croissant[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Tojáskrém[3,10], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lilahagyma, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], tepertő 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 341.2 kcal	E: 1427.58 KJ	E: 103.31 kcal	E: 432.27 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 340.55 kcal	E: 1424.87 KJ	E: 143.81 kcal	E: 601.71 KJ	E: 465.59 kcal	E: 1948.03 KJ	E: 294.86 kcal	E: 1233.7 KJ
	Zsír: 18.14 g	Tel.zsír.: 6.49 g	Zsír: 5.13 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 24.42 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 3.83 g	Tel.zsír.: 1.94 g	Zsír: 25.63 g	Tel.zsír.: 9.21 g	Zsír: 7.79 g	Tel.zsír.: 0.83 g
	Feh.: 11.09 g	CH: 33.04 g	Feh.: 1.09 g	CH: 13.41 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 16.02 g	CH: 14.12 g	Feh.: 9.71 g	CH: 17.79 g	Feh.: 10.84 g	CH: 47.7 g	Feh.: 7.67 g	CH: 48.58 g
	Cuk: 7.41 g	Só: 0.67 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.32 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 10.41 g	Só: 3.16 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.55 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.23 g
	Ca: 291.34 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 15.35 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 38.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 63.25 mg	Ca: 40 mg	Ca: 34.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 36.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 20.12 g	Vas: 0.24 mg	Cuk.: 13.02 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 13.58 g	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 15.6 g	Vas: 0.81 mg	Cuk.: 16.48 g
<b>Tízórai</b>	Csokis croissant[1,3,7], Tej 1,5% [7]		Tojáskrém[3,10], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 341.2 kcal	E: 1427.58 KJ	E: 103.31 kcal	E: 432.27 KJ	E: 106.7 kcal	E: 446.43 KJ	E: 340.55 kcal	E: 1424.87 KJ	E: 143.81 kcal	E: 601.71 KJ				
	Zsír: 18.14 g	Tel.zsír.: 6.49 g	Zsír: 5.13 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 3.3 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 24.42 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 3.83 g	Tel.zsír.: 1.94 g				
	Feh.: 11.09 g	CH: 33.04 g	Feh.: 1.09 g	CH: 13.41 g	Feh.: 7.48 g	CH: 11.66 g	Feh.: 16.02 g	CH: 14.12 g	Feh.: 9.71 g	CH: 17.79 g				
	Cuk: 7.41 g	Só: 0.67 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.32 g	Cuk: 0 g	Só: 0.29 g	Cuk: 10.41 g	Só: 3.16 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.55 g				
	Ca: 291.34 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 15.35 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 38.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 63.25 mg	Ca: 40 mg				
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 20.12 g	Vas: 0.24 mg	Cuk.: 13.02 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 13.58 g	Vas: 0.41 mg	Cuk.: 17.75 g				
<b>Ébéd</b>	Babgulyás sertés combból[1,3,6,7,9,10], Mákos tészta		Karábóléves [1], Csicseriborsós csirkeagú[1], Tarhonya köret [1]		Hideg eperleves [1,3,6,7,10], Sertésült (tarja)[1,6], Tört burgonya, Céklasaláta		Reszelttészta - leves[1,3,9], Sertéspörkölt [1,3,6,7,10], Zöldbabfőzelék[1]		Köményleves (tejfölös)[1,9], Gránátos (burgonyás) kocka[1], Csemege uborka		Köménymagleves kiflikarikával[1,3,7,10], Csikóstokány[1], Burgonyapüré [7], Orsósasztal[1]		Csontleves eperléssel [1], Gödöllői töltött csirkecomb[1,3,6,7], Burgonyapüré [7], Sütemény, csalamádé	
	E: 1027.7 kcal	E: 4219.58 KJ	E: 660.33 kcal	E: 2682.47 KJ	E: 848.1 kcal	E: 3548.47 KJ	E: 709.5 kcal	E: 2968.53 KJ	E: 679.02 kcal	E: 2760.7 KJ	E: 662.64 kcal	E: 2692.14 KJ	E: 909.41 kcal	E: 3800.97 KJ
	Zsír: 39.77 g	Tel.zsír.: 7.92 g	Zsír: 23.49 g	Tel.zsír.: 2.89 g	Zsír: 36.87 g	Tel.zsír.: 4.12 g	Zsír: 43.7 g	Tel.zsír.: 2.72 g	Zsír: 19.48 g	Tel.zsír.: 2.32 g	Zsír: 27.43 g	Tel.zsír.: 3.01 g	Zsír: 46.06 g	Tel.zsír.: 3.27 g
	Feh.: 41.97 g	CH: 123.51 g	Feh.: 39.92 g	CH: 79.37 g	Feh.: 28.28 g	CH: 97.58 g	Feh.: 24.81 g	CH: 49.99 g	Feh.: 21.89 g	CH: 101.23 g	Feh.: 31.23 g	CH: 70.77 g	Feh.: 42.91 g	CH: 104.99 g
	Cuk: 15 g	Só: 4.29 g	Cuk: 0 g	Só: 4.79 g	Cuk: 19.98 g	Só: 3.34 g	Cuk: 0 g	Só: 5.3 g	Cuk: 0 g	Só: 6.97 g	Cuk: 0 g	Só: 4.62 g	Cuk: 5 g	Só: 7.65 g
	Ca: 402.93 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.59 mg	Ca: 0 mg	Ca: 229.43 mg	Ca: 135 mg	Ca: 123.42 mg	Ca: 0 mg	Ca: 106.82 mg	Ca: 0 mg	Ca: 55.08 mg	Ca: 0 mg	Ca: 218.86 mg	Ca: 91.2 mg
	Vas: 11.26 mg	Cuk.: 19.39 g	Vas: 4.56 mg	Cuk.: 3.62 g	Vas: 3.11 mg	Cuk.: 37.23 g	Vas: 2.87 mg	Cuk.: 13.29 g	Vas: 5.82 mg	Cuk.: 6.03 g	Vas: 3.77 mg	Cuk.: 3.74 g	Vas: 2.72 mg	Cuk.: 21.98 g
<b>Uzsonna</b>	Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, szalámi herkules 0.03 kg		Kifli korpás[1], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Kenőmájás[6,7], Paprika		SAUTOS NÉGYES 1 db/ 500gr[1,3,7]					
	E: 34.06 kcal	E: 142.5 KJ	E: 269.75 kcal	E: 1128.64 KJ	E: 116.3 kcal	E: 486.62 KJ	E: 465.1 kcal	E: 1945.98 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ				
	Zsír: 12.9 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 2.12 g	Tel.zsír.: 1.12 g	Zsír: 8.47 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 19.64 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 6 g	CH: 0.3 g	Feh.: 8.99 g	CH: 45.22 g	Feh.: 8.71 g	CH: 1.16 g	Feh.: 17.95 g	CH: 53.65 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 0.63 g	Cuk: 0 g	Só: 0.74 g	Cuk: 0 g	Só: 3.4 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 12.74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 186 mg	Ca: 180 mg	Ca: 25.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.78 mg	Cuk.: 18.08 g	Vas: 0.5 mg	Cuk.: 1.16 g	Vas: 2.1 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Csibefasírt[3,6,10], Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10]		Tejbeგრíz kakaó szóráttal[1,7]		Gyros [1,7]		Carbonara spagetti[1,7]		Camembert krém[7], Pórégagyma, kenyér búzavekni kovászolt 1kg 0.06 kg		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10]		Zöldségek, felvágott pépsonka 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 732.04 kcal	E: 3062.84 KJ	E: 421.3 kcal	E: 1762.72 KJ	E: 392.46 kcal	E: 1642.06 KJ	E: 582.2 kcal	E: 2355.61 KJ	E: 91.73 kcal	E: 383.8 KJ	E: 288.3 kcal	E: 1206.26 KJ	E: 234.72 kcal	E: 982.08 KJ
	Zsír: 51.2 g	Tel.zsír.: 5.84 g	Zsír: 4.88 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 12.07 g	Tel.zsír.: 2.53 g	Zsír: 21.75 g	Tel.zsír.: 9.14 g	Zsír: 7.54 g	Tel.zsír.: 4.57 g	Zsír: 24.27 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 2.97 g	Tel.zsír.: 0.75 g
	Feh.: 15.44 g	CH: 50.77 g	Feh.: 15.38 g	CH: 78.44 g	Feh.: 43.17 g	CH: 22.52 g	Feh.: 24.66 g	CH: 71.21 g	Feh.: 3.3 g	CH: 2.53 g	Feh.: 15.29 g	CH: 1.84 g	Feh.: 14.62 g	CH: 37.17 g
	Cuk: 10 g	Só: 1.51 g	Cuk: 19.54 g	Só: 0.79 g	Cuk: 0 g	Só: 2.06 g	Cuk: 0 g	Só: 3.2 g	Cuk: 0 g	Só: 0.46 g	Cuk: 0.42 g	Só: 3.14 g	Cuk: 0 g	Só: 1.58 g
	Ca: 131.28 mg	Ca: 42 mg	Ca: 337.23 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 166.72 mg	Ca: 72 mg	Ca: 262.96 mg	Ca: 234 mg	Ca: 99.04 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 29.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 42.22 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 30.01 g	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 35.9 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 21.66 g	Vas: 3.25 mg	Cuk.: 5.74 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 2.47 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 1.3 g	Vas: 1.41 mg	Cuk.: 4.95 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt