

**Patrona alap étlap**  
**2024-05-13 - 2024-05-19**

|                | 2024-05-13   |                   | 2024-05-14   |                   | 2024-05-15   |                   | 2024-05-16  |                   | 2024-05-17  |                   | 2024-05-18  |                   | 2024-05-19  |                   |
|----------------|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|
| <b>Reggeli</b> | Briós[1,3,7],<br>Kakaó[7]  |                   | Csirkemellsonka[6],<br>Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.02 kg |                   | Lekváros kenyér[1,3,7],<br>Tea   |                   | Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                                      |                   | Póréhagyma,<br>Tojáskrém[3,10],<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                    |                   | Tea,<br>Paprika,<br>kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7],<br>margarin ewa 0.02 kg,<br>sajt füstölt 0.02 kg |                   | Tojásrántotta, baconos[1,6,10],<br>Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]                             |                   |
|                | E: 447.25 kcal   | E: 1871.29 KJ     | E: 134.77 kcal   | E: 563.88 KJ      | E: 175.65 kcal   | E: 734.92 KJ      | E: 69.77 kcal   | E: 291.92 KJ      | E: 114.38 kcal  | E: 478.58 KJ      | E: 209.45 kcal  | E: 876.34 KJ      | E: 367.05 kcal  | E: 1535.74 KJ     |
|                | Zsír: 9.43 g   | Tel.zsír.: 4.51 g | Zsír: 1.01 g   | Tel.zsír.: 0.3 g  | Zsír: 5.05 g   | Tel.zsír.: 1.33 g | Zsír: 0.31 g  | Tel.zsír.: 0.04 g | Zsír: 0.63 g  | Tel.zsír.: 0.6 g  | Zsír: 0.63 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 13.81 g   | Tel.zsír.: 3.44 g |
|                | Feh.: 16.05 g  | CH: 74.02 g       | Feh.: 12.63 g  | CH: 18.98 g       | Feh.: 0.87 g   | CH: 31.66 g       | Feh.: 1.53 g  | CH: 15.48 g       | Feh.: 1.75 g  | CH: 15.3 g        | Feh.: 6.73 g  | CH: 44.38 g       | Feh.: 12.59 g   | CH: 48.07 g       |
|                | Cuk: 32.02 g   | Só: 0.93 g        | Cuk: 9.99 g  | Só: 1.18 g        | Cuk: 26.28 g   | Só: 0.3 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.03 g        | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.33 g        | Cuk: 9.99 g   | Só: 1.23 g        | Cuk: 9.99 g   | Só: 2.74 g        |
|                | Ca: 371.91 mg  | Ca: 342 mg        | Ca: 29.82 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 16.95 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 21.01 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 41.45 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 21.81 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 42.56 mg  | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 1.23 mg   | Cuk.: 52.01 g     | Vas: 0.5 mg  | Cuk.: 15.48 g     | Vas: 0.2 mg  | Cuk.: 31.66 g     | Vas: 0.27 mg  | Cuk.: 15.48 g     | Vas: 0.54 mg  | Cuk.: 14.91 g     | Vas: 0.59 mg  | Cuk.: 12.28 g     | Vas: 1.27 mg  | Cuk.: 15.9 g      |
| <b>Tízórai</b> | Briós[1,3,7],<br>Kakaó[7]  |                   | Csirkemellsonka[6],<br>Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.02 kg |                   | Lekváros kenyér[1,3,7],<br>Tea   |                   | Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                                      |                   | Póréhagyma,<br>Tojáskrém[3,10],<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                    |                   |   |                   |   |                   |
|                | E: 447.25 kcal   | E: 1871.29 KJ     | E: 134.77 kcal   | E: 563.88 KJ      | E: 175.65 kcal   | E: 734.92 KJ      | E: 69.77 kcal   | E: 291.92 KJ      | E: 114.38 kcal  | E: 478.58 KJ      |   |                   |   |                   |
|                | Zsír: 9.43 g   | Tel.zsír.: 4.51 g | Zsír: 1.01 g   | Tel.zsír.: 0.3 g  | Zsír: 5.05 g   | Tel.zsír.: 1.33 g | Zsír: 0.31 g  | Tel.zsír.: 0.04 g | Zsír: 0.63 g  | Tel.zsír.: 0.6 g  |   |                   |   |                   |
|                | Feh.: 16.05 g  | CH: 74.02 g       | Feh.: 12.63 g  | CH: 18.98 g       | Feh.: 0.87 g   | CH: 31.66 g       | Feh.: 1.53 g  | CH: 15.48 g       | Feh.: 1.75 g  | CH: 15.3 g        |   |                   |   |                   |
|                | Cuk: 32.02 g   | Só: 0.93 g        | Cuk: 9.99 g  | Só: 1.18 g        | Cuk: 26.28 g   | Só: 0.3 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.03 g        | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.33 g        |   |                   |   |                   |
|                | Ca: 371.91 mg  | Ca: 342 mg        | Ca: 29.82 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 16.95 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 21.01 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 41.45 mg  | Ca: 0 mg          |   |                   |   |                   |
|                | Vas: 1.23 mg   | Cuk.: 52.01 g     | Vas: 0.5 mg  | Cuk.: 15.48 g     | Vas: 0.2 mg  | Cuk.: 31.66 g     | Vas: 0.27 mg  | Cuk.: 15.48 g     | Vas: 0.54 mg  | Cuk.: 14.91 g     |   |                   |   |                   |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldborsólevés galuskával[1],<br>Banán,<br>Carbonara spagetti[1,7]                                   |                   | Gyümölcslevés[1,3,6,7,10],<br>Hentostokány csirkéből[10],<br>Tarhonya köret [1]                            |                   | Daragaluska (grízgaluska) leves[1,9],<br>Burgonyafőzelék[1],<br>Fasírt (sertés)[1,3,7] |                   | Zellerkrémleves kenyérokókvál[1,3,7,8,9],<br>Mézes-mustáros csirkemell[1,7,10],<br>Rizi-bizi[1] |                   | Hamis gulyásleves csipetkével[1,3,6,7,10],<br>Paraj (spenót) főzelék friss[1,7],<br>Főtt tojás[3] |                   | Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1],<br>Főtt tészta [1],<br>Gombapörkölt                                 |                   | Húsleves (sertés), cérnametéttel[1,9],<br>Rántott csirkecombfilé[1],<br>Petrezselymes burgonya[7],<br>Sütemény,<br>Uborkasaláta |                   |
|                | E: 941.47 kcal   | E: 3858.79 KJ     | E: 611.76 kcal   | E: 2488.54 KJ     | E: 773.21 kcal   | E: 3235.13 KJ     | E: 671.85 kcal  | E: 2811.03 KJ     | E: 432.42 kcal  | E: 1809.26 KJ     | E: 840.67 kcal  | E: 3557.52 KJ     | E: 1320.54 kcal   | E: 5515.12 KJ     |
|                | Zsír: 28.53 g  | Tel.zsír.: 9.82 g | Zsír: 18.05 g  | Tel.zsír.: 3.7 g  | Zsír: 43.82 g  | Tel.zsír.: 3.62 g | Zsír: 22.28 g   | Tel.zsír.: 6.3 g  | Zsír: 18.88 g   | Tel.zsír.: 2.64 g | Zsír: 36.49 g   | Tel.zsír.: 7.62 g | Zsír: 67.78 g   | Tel.zsír.: 6.53 g |
|                | Feh.: 34.63 g  | CH: 133.92 g      | Feh.: 37.74 g  | CH: 73.65 g       | Feh.: 19.15 g  | CH: 75.29 g       | Feh.: 33.33 g   | CH: 83.33 g       | Feh.: 15.01 g   | CH: 49.17 g       | Feh.: 47.58 g   | CH: 76 g          | Feh.: 45.86 g   | CH: 148.04 g      |
|                | Cuk: 0 g   | Só: 5.12 g        | Cuk: 10.99 g   | Só: 3.53 g        | Cuk: 0.3 g   | Só: 5.61 g        | Cuk: 0 g  | Só: 4.85 g        | Cuk: 0 g  | Só: 3.85 g        | Cuk: 0 g  | Só: 3.68 g        | Cuk: 7.99 g   | Só: 7.32 g        |
|                | Ca: 318.96 mg  | Ca: 234 mg        | Ca: 48.78 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 63.4 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 139.29 mg   | Ca: 53.8 mg       | Ca: 467.66 mg   | Ca: 114 mg        | Ca: 95.74 mg  | Ca: 0 mg          | Ca: 138.98 mg   | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 4.76 mg   | Cuk.: 44.27 g     | Vas: 3.48 mg   | Cuk.: 15.99 g     | Vas: 2.88 mg   | Cuk.: 2.31 g      | Vas: 1.77 mg  | Cuk.: 8.88 g      | Vas: 10.87 mg   | Cuk.: 11.88 g     | Vas: 5.53 mg  | Cuk.: 3 g         | Vas: 3.04 mg  | Cuk.: 11.49 g     |
| <b>Uzsonna</b> | uborka,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.02 kg,<br>szalámi herkules 0.03 kg |                   | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Paprika,<br>margarin ewa 0.02 kg,<br>sajt, trappista 0.03 kg[7]           |                   | Kolbászkrem[1,6,10],<br>Paprika,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                |                   | Kifli,<br>joghurt danone, késf 1 70g/db[7]  |                   | ALMÁS TÁSKA 1 db/500gr[1,3]   |                   |   |                   |   |                   |
|                | E: 38.76 kcal  | E: 162.18 KJ      | E: 373.6 kcal  | E: 1563.14 KJ     | E: 203.64 kcal   | E: 852.01 KJ      | E: 50.75 kcal   | E: 212.34 KJ      | E: 0 kcal   | E: 0 KJ           |   |                   |   |                   |
|                | Zsír: 12.94 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 9.23 g   | Tel.zsír.: 5.36 g | Zsír: 19.67 g  | Tel.zsír.: 7.11 g | Zsír: 1.4 g   | Tel.zsír.: 0.59 g | Zsír: 0 g   | Tel.zsír.: 0 g    |   |                   |   |                   |
|                | Feh.: 6.4 g  | CH: 0.98 g        | Feh.: 18.31 g  | CH: 53.98 g       | Feh.: 6.07 g   | CH: 0.33 g        | Feh.: 2.45 g  | CH: 7.03 g        | Feh.: 0 g   | CH: 0 g           |   |                   |   |                   |
|                | Cuk: 0 g   | Só: 0.01 g        | Cuk: 0 g   | Só: 2.75 g        | Cuk: 0 g   | Só: 1.22 g        | Cuk: 4.13 g   | Só: 0.08 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           |   |                   |   |                   |
|                | Ca: 6 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 200 mg   | Ca: 180 mg        | Ca: 10.87 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 79.8 mg   | Ca: 79.8 mg       | Ca: 0 mg  | Ca: 0 mg          |   |                   |   |                   |
|                | Vas: 0.2 mg  | Cuk.: 0.68 g      | Vas: 1.1 mg  | Cuk.: 0.48 g      | Vas: 0.63 mg   | Cuk.: 0.15 g      | Vas: 0.03 mg  | Cuk.: 7.03 g      | Vas: 0 mg   | Cuk.: 0 g         |   |                   |   |                   |
| <b>Vacsora</b> | Sertéssült (tarja)[1,6],<br>Majonézes burgonyasaláta[3,10]   |                   | Gyümölcsjoghurt házi[7],<br>puffancs 100g 1 100g/db  |                   | Gyros [1,7]  |                   | Mexikói lasagne[1,3,7,8]  |                   | Vargabéles[1,7]   |                   | Padlizsánkrém [3,10],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg  |                   | Zöldségek,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.02 kg,<br>sonka szendvics 0.03 kg                          |                   |
|                | E: 603.23 kcal   | E: 2523.9 KJ      | E: 458.56 kcal   | E: 1918.6 KJ      | E: 392.46 kcal   | E: 1642.06 KJ     | E: 711.51 kcal  | E: 2865.65 KJ     | E: 419.65 kcal  | E: 1725.69 KJ     | E: 46.36 kcal   | E: 193.97 KJ      | E: 30.54 kcal   | E: 127.79 KJ      |
|                | Zsír: 42.72 g  | Tel.zsír.: 2.85 g | Zsír: 8.08 g   | Tel.zsír.: 3.45 g | Zsír: 12.07 g  | Tel.zsír.: 2.53 g | Zsír: 25.22 g   | Tel.zsír.: 7.26 g | Zsír: 5.6 g   | Tel.zsír.: 2.47 g | Zsír: 4.73 g  | Tel.zsír.: 0.6 g  | Zsír: 0.36 g  | Tel.zsír.: 0.02 g |
|                | Feh.: 18.34 g  | CH: 34.09 g       | Feh.: 18.56 g  | CH: 75.98 g       | Feh.: 43.17 g  | CH: 22.52 g       | Feh.: 36.81 g   | CH: 83.6 g        | Feh.: 17.97 g   | CH: 73.34 g       | Feh.: 0.19 g  | CH: 0.68 g        | Feh.: 1.84 g  | CH: 4.95 g        |
|                | Cuk: 6 g   | Só: 2.32 g        | Cuk: 2 g   | Só: 0.47 g        | Cuk: 0 g   | Só: 2.06 g        | Cuk: 0 g  | Só: 2.22 g        | Cuk: 21 g   | Só: 0.37 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0.52 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0.03 g        |
|                | Ca: 40.03 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 240.53 mg  | Ca: 180 mg        | Ca: 166.72 mg  | Ca: 72 mg         | Ca: 280.23 mg   | Ca: 217.4 mg      | Ca: 70.42 mg  | Ca: 48 mg         | Ca: 3.26 mg   | Ca: 0 mg          | Ca: 22.9 mg   | Ca: 0 mg          |
|                | Vas: 1.69 mg   | Cuk.: 9.15 g      | Vas: 4.37 mg   | Cuk.: 13.27 g     | Vas: 2.05 mg   | Cuk.: 21.66 g     | Vas: 3.84 mg  | Cuk.: 10.41 g     | Vas: 1.32 mg  | Cuk.: 29.75 g     | Vas: 0.06 mg  | Cuk.: 0.56 g      | Vas: 0.63 mg  | Cuk.: 4.95 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