

**Patrona alap étlap**

**2024-01-15 - 2024-01-21**

	2024-01-15		2024-01-16		2024-01-17		2024-01-18		2024-01-19		2024-01-20		2024-01-21	
<b>Reggeli</b>	Csokis croissant[1,3,7], Kakaó[7]		Kenőmájjas[6,7], Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tejbeigriz kakaó szóráttal[1,7], Tea		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lilahagyma, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], tepertő 0.08 kg		Tojásrántotta snidlinges[3], Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E:480.25 kcal	E: 2009.37 KJ	E: 266.42 kcal	E: 1114.7 KJ	E:175.65 kcal	E: 734.92 KJ	E: 473.55 kcal	E: 1981.34 KJ	E: 120.83 kcal	E: 505.57 KJ	E: 866.09 kcal	E: 3623.72 KJ	E: 344.42 kcal	E: 1441.06 KJ
	Zsír: 19.54 g	Tel.zsír.: 7.26 g	Zsír: 19.07 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 5.05 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 5.03 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0.63 g	Zsír: 67.23 g	Tel.zsír.: 24.56 g	Zsír: 11.39 g	Tel.zsír.: 1.76 g
	Feh.: 14.35 g	CH: 61.21 g	Feh.: 9.34 g	CH: 14.32 g	Feh.: 0.87 g	CH: 31.66 g	Feh.: 16.11 g	CH: 90.72 g	Feh.: 1.89 g	CH: 16.61 g	Feh.: 16.89 g	CH: 47.7 g	Feh.: 11.72 g	CH: 48.76 g
	Cuk: 31.3 g	Só: 0.84 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.4 g	Cuk: 26.28 g	Só: 0.3 g	Cuk: 29.53 g	Só: 0.81 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.33 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.24 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.34 g
	Ca: 398.96 mg	Ca: 342 mg	Ca: 40.96 mg	Ca: 0 mg	Ca: 16.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 347.04 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 26.55 mg	Ca: 0 mg	Ca: 34.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 49.39 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.04 mg	Cuk.: 52.04 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 31.66 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 48.18 g	Vas: 0.4 mg	Cuk.: 16.22 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 15.6 g	Vas: 1.22 mg	Cuk.: 16.48 g
<b>Tízórai</b>	Csokis croissant[1,3,7], Kakaó[7]		Kenőmájjas[6,7], Póréhagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lekváros kenyér[1,3,7], Tea		Tejbeigriz kakaó szóráttal[1,7], Tea		Paradicsom, Tojáskrém[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 480.25 kcal	E: 2009.37 KJ	E: 266.42 kcal	E: 1114.7 KJ	E: 175.65 kcal	E: 734.92 KJ	E: 473.55 kcal	E: 1981.34 KJ	E: 120.83 kcal	E: 505.57 KJ				
	Zsír: 19.54 g	Tel.zsír.: 7.26 g	Zsír: 19.07 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 5.05 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 5.03 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 5.29 g	Tel.zsír.: 0.63 g				
	Feh.: 14.35 g	CH: 61.21 g	Feh.: 9.34 g	CH: 14.32 g	Feh.: 0.87 g	CH: 31.66 g	Feh.: 16.11 g	CH: 90.72 g	Feh.: 1.89 g	CH: 16.61 g				
	Cuk: 31.3 g	Só: 0.84 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.4 g	Cuk: 26.28 g	Só: 0.3 g	Cuk: 29.53 g	Só: 0.81 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.33 g				
	Ca: 398.96 mg	Ca: 342 mg	Ca: 40.96 mg	Ca: 0 mg	Ca: 16.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 347.04 mg	Ca: 319.2 mg	Ca: 26.55 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 1.04 mg	Cuk.: 52.04 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 14.17 g	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 31.66 g	Vas: 1.34 mg	Cuk.: 48.18 g	Vas: 0.4 mg	Cuk.: 16.22 g				
<b>Ébéd</b>	Fejtett bableves[1,9], Kalocsai spagetti[1,7]		Tojásleves[1,3,7,10], Sárgaborsó főzelék[1], Sült veltelt[1]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Cáicsериborsó csirkeragu[1], Párolt rizs (jázmin)[1]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Fokhagymás szelet[1,6], Tört burgonya, csalamádé		Paradicsom, Burgonyagombóc leves[1,3], Zöldbabfőzelék[1], Zöldszécs szelet, brokkolis[1,3,9,10]		Gombaleves, zöldszécs[9], Töltött paprika paradicsommártással[1], főtt burgonya		Csontleves[9], Marhapörkölt[1,3,6,7,10], Tarhonya köret [1], Sütemény, savanyúság vegyes	
	E: 890.96 kcal	E: 3647.44 KJ	E: 871.7 kcal	E: 3647.19 KJ	E: 752.61 kcal	E: 3148.91 KJ	E: 788.9 kcal	E: 3300.75 KJ	E: 334.87 kcal	E: 1401.12 KJ	E: 905.13 kcal	E: 3785.48 KJ	E: 659.29 kcal	E: 2688.16 KJ
	Zsír: 32.27 g	Tel.zsír.: 3.57 g	Zsír: 52.51 g	Tel.zsír.: 14.66 g	Zsír: 25.41 g	Tel.zsír.: 2.68 g	Zsír: 37.37 g	Tel.zsír.: 9.38 g	Zsír: 18.57 g	Tel.zsír.: 1.93 g	Zsír: 36.65 g	Tel.zsír.: 1.83 g	Zsír: 27.47 g	Tel.zsír.: 5.08 g
	Feh.: 41.54 g	CH: 105.5 g	Feh.: 39.81 g	CH: 58.26 g	Feh.: 36.7 g	CH: 100.58 g	Feh.: 26.51 g	CH: 86.44 g	Feh.: 8.93 g	CH: 31.5 g	Feh.: 31.35 g	CH: 107.78 g	Feh.: 39.51 g	CH: 62.47 g
	Cuk: 5.99 g	Só: 4.01 g	Cuk: 0 g	Só: 7.56 g	Cuk: 0 g	Só: 3.73 g	Cuk: 15.99 g	Só: 5.77 g	Cuk: 0 g	Só: 3.56 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.96 g	Cuk: 0 g	Só: 6.3 g
	Ca: 200.94 mg	Ca: 78 mg	Ca: 80.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 68.04 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 77.16 mg	Ca: 0 mg	Ca: 105.57 mg	Ca: 0 mg	Ca: 106.91 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 6.19 mg	Cuk.: 15.67 g	Vas: 5.87 mg	Cuk.: 0.84 g	Vas: 2.5 mg	Cuk.: 4.34 g	Vas: 1.68 mg	Cuk.: 20.38 g	Vas: 1.69 mg	Cuk.: 10.2 g	Vas: 3.92 mg	Cuk.: 22.32 g	Vas: 5.46 mg	Cuk.: 5.15 g
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Kolbászkrém[1,6,10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kifli szezámmagos[1,3,7,11], joghurt danone, kés[1 70g/db[7]		Lekváros táska 1 110g/db[1,3,6,7]					
	E: 160.4 kcal	E: 671.13 KJ	E: 373.6 kcal	E: 1563.14 KJ	E: 208.34 kcal	E: 871.69 KJ	E: 96.35 kcal	E: 403.12 KJ	E: 451.05 kcal	E: 1887.22 KJ				
	Zsír: 13.87 g	Tel.zsír.: 5.3 g	Zsír: 9.23 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 19.71 g	Tel.zsír.: 7.11 g	Zsír: 1.79 g	Tel.zsír.: 0.59 g	Zsír: 17.84 g	Tel.zsír.: 7.61 g				
	Feh.: 7.93 g	CH: 0.77 g	Feh.: 18.31 g	CH: 53.98 g	Feh.: 6.47 g	CH: 1.01 g	Feh.: 4.04 g	CH: 15.9 g	Feh.: 5.82 g	CH: 65.77 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.29 g	Cuk: 0 g	Só: 2.75 g	Cuk: 0 g	Só: 1.24 g	Cuk: 4.13 g	Só: 0.32 g	Cuk: 0 g	Só: 2.75 g				
	Ca: 11.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 200 mg	Ca: 180 mg	Ca: 16.87 mg	Ca: 0 mg	Ca: 86.5 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.15 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 1.1 mg	Cuk.: 0.48 g	Vas: 0.83 mg	Cuk.: 0.83 g	Vas: 0.22 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Cézár saláta[7]		Gyümölcsjoghurt házi[7], Kalács[1,3,7]		Stíriai metét[1,3,7]		Rakott karfiol[1]		Bundás kenyér[1,7]		Szardínia[4], Égészben 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: 200.99 kcal	E: 840.96 KJ	E: 521.57 kcal	E: 2182.25 KJ	E: 513.6 kcal	E: 2148.9 KJ	E: 472.21 kcal	E: 1975.72 KJ	E: 410.13 kcal	E: 1715.99 KJ	E: 549.25 kcal	E: 2298.06 KJ	E: 200.9 kcal	E: 840.58 KJ
	Zsír: 3.11 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 15.98 g	Tel.zsír.: 7.25 g	Zsír: 18.69 g	Tel.zsír.: 7.54 g	Zsír: 29.77 g	Tel.zsír.: 1.14 g	Zsír: 10.39 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 24.51 g	Tel.zsír.: 9.85 g	Zsír: 0.94 g	Tel.zsír.: 0.16 g
	Feh.: 30.4 g	CH: 5.88 g	Feh.: 17.29 g	CH: 76.04 g	Feh.: 23.82 g	CH: 60.6 g	Feh.: 21.96 g	CH: 26.95 g	Feh.: 13.02 g	CH: 65.79 g	Feh.: 22.28 g	CH: 59.8 g	Feh.: 13.06 g	CH: 34.88 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.25 g	Cuk: 8.99 g	Só: 1.5 g	Cuk: 20 g	Só: 3.57 g	Cuk: 0 g	Só: 1.99 g	Cuk: 0 g	Só: 3.94 g	Cuk: 0 g	Só: 0.81 g	Cuk: 0 g	Só: 1.92 g
	Ca: 131.9 mg	Ca: 60 mg	Ca: 225.77 mg	Ca: 180 mg	Ca: 137.69 mg	Ca: 110 mg	Ca: 90.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 58.2 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 230.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 23.29 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.67 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 1.63 mg	Cuk.: 17.61 g	Vas: 0.89 mg	Cuk.: 31.61 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 10.58 g	Vas: 1.02 mg	Cuk.: 1.59 g	Vas: 2.81 mg	Cuk.: 0.06 g	Vas: 0.82 mg	Cuk.: 0.68 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkeltető 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