

**Patrona alap étlap**  
**2024-01-29 - 2024-02-04**

	2024-01-29		2024-01-30		2024-01-31		2024-02-01		2024-02-02		2024-02-03		2024-02-04	
<b>Reggeli</b>	Kalács[1,3,7], Tejescaké[7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Sült szalonna, Tea, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Tojásrántotta snidlinges[3], Tea, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.065 kg	
	E: 577.68 kcal	E: 2417.01 KJ	E: 216.77 kcal	E: 906.97 KJ	E: 359.54 kcal	E: 1504.31 KJ	E: 115.97 kcal	E: 485.24 KJ	E: 231.95 kcal	E: 970.49 KJ	E: 101.65 kcal	E: 425.32 KJ	E: 169.7 kcal	E: 710.03 KJ
	Zsír: 14.39 g	Tel.zsír.: 6.39 g	Zsír: 12.25 g	Tel.zsír.: 4.4 g	Zsír: 19.17 g	Tel.zsír.: 2.4 g	Zsír: 3.51 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 17.04 g	Tel.zsír.: 2.15 g	Zsír: 4.69 g	Tel.zsír.: 1.84 g	Zsír: 10.75 g	Tel.zsír.: 1.73 g
	Feh.: 20.48 g	CH: 90.94 g	Feh.: 10.89 g	CH: 15.84 g	Feh.: 5.05 g	CH: 41.6 g	Feh.: 7.7 g	CH: 13.27 g	Feh.: 3.67 g	CH: 16.06 g	Feh.: 2.13 g	CH: 12.96 g	Feh.: 4.92 g	CH: 13.46 g
	Cuk: 16.98 g	Só: 1.38 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.53 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.88 g	Cuk: 0 g	Só: 0.37 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.1 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.33 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.11 g
	Ca: 316.79 mg	Ca: 285 mg	Ca: 33.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 27.15 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 30.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 16.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 26.19 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 30.87 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 12.69 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 15.89 g	Vas: 0.36 mg	Cuk.: 12.96 g	Vas: 0.58 mg	Cuk.: 13.28 g
<b>Tízórai</b>	Kalács[1,3,7], Tejescaké[7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Teljes kiőrlésű csokis párna[1,7], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 577.68 kcal	E: 2417.01 KJ	E: 216.77 kcal	E: 906.97 KJ	E: 359.54 kcal	E: 1504.31 KJ	E: 115.97 kcal	E: 485.24 KJ	E: 231.95 kcal	E: 970.49 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 14.39 g	Tel.zsír.: 6.39 g	Zsír: 12.25 g	Tel.zsír.: 4.4 g	Zsír: 19.17 g	Tel.zsír.: 2.4 g	Zsír: 3.51 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 17.04 g	Tel.zsír.: 2.15 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 20.48 g	CH: 90.94 g	Feh.: 10.89 g	CH: 15.84 g	Feh.: 5.05 g	CH: 41.6 g	Feh.: 7.7 g	CH: 13.27 g	Feh.: 3.67 g	CH: 16.06 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 16.98 g	Só: 1.38 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.53 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.88 g	Cuk: 0 g	Só: 0.37 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.1 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 316.79 mg	Ca: 285 mg	Ca: 33.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 27.15 mg	Ca: 0 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 30.6 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 30.87 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 12.69 g	Vas: 0.44 mg	Cuk.: 11.66 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 15.89 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves[1,3,6,7,10], Banán, Mákos nudli[1,3]		Tojásleves[1,3,7,10], Alma, Sertésült (comb)[1,6], Zöldborsó főzelék [1,7]		Édesburgonya krémleves[1,7,8,11], Mexikói csirkeragu [1], Párolt rizs [1]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Alma, Serpényös burgonya[1,3,6,7,10], Cékisaláta		Gombaleves, zöldséges[9], Alma, Lencsefőzelék[1,10], Zöldséges szelet, brokkolis[1,3,9,10]		Karfioleves tejfölös[1], Parasztos sertésborda[1], csalamádé		Tyúkhúsleves cérnametélttel[1,9], Őszibarackos csirkemell[7], Burgonyapüré [7], Sütemény	
	E: 913.41 kcal	E: 3821.7 KJ	E: 602.04 kcal	E: 2518.93 KJ	E: 559.35 kcal	E: 2340.31 KJ	E: 679.54 kcal	E: 2843.18 KJ	E: 509.65 kcal	E: 2132.37 KJ	E: 1035.4 kcal	E: 4332.1 KJ	E: 704.75 kcal	E: 2929.22 KJ
	Zsír: 27.34 g	Tel.zsír.: 7.21 g	Zsír: 29.79 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 27.21 g	Tel.zsír.: 4.45 g	Zsír: 24.03 g	Tel.zsír.: 5.27 g	Zsír: 14.17 g	Tel.zsír.: 1.29 g	Zsír: 45.38 g	Tel.zsír.: 7.97 g	Zsír: 21.97 g	Tel.zsír.: 7.5 g
	Feh.: 24.52 g	CH: 139.78 g	Feh.: 33.02 g	CH: 47.36 g	Feh.: 29.15 g	CH: 47.21 g	Feh.: 18.48 g	CH: 95.49 g	Feh.: 25.39 g	CH: 66.75 g	Feh.: 39.99 g	CH: 114.09 g	Feh.: 60.73 g	CH: 59.94 g
	Cuk: 25 g	Só: 4.93 g	Cuk: 4 g	Só: 5.3 g	Cuk: 0 g	Só: 4.31 g	Cuk: 10.99 g	Só: 3.93 g	Cuk: 2 g	Só: 3.91 g	Cuk: 5 g	Só: 8.4 g	Cuk: 0 g	Só: 4.62 g
	Ca: 299.97 mg	Ca: 0 mg	Ca: 115.32 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 133.39 mg	Ca: 43.8 mg	Ca: 96.87 mg	Ca: 0 mg	Ca: 124.07 mg	Ca: 0 mg	Ca: 112.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 263.99 mg	Ca: 181.2 mg
	Vas: 6.44 mg	Cuk.: 63.82 g	Vas: 3.15 mg	Cuk.: 16.87 g	Vas: 1.75 mg	Cuk.: 16.26 g	Vas: 3.24 mg	Cuk.: 29.47 g	Vas: 5.16 mg	Cuk.: 18.28 g	Vas: 3.44 mg	Cuk.: 15.33 g	Vas: 3.07 mg	Cuk.: 9.37 g
<b>Uzsonna</b>	uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg, szalámi hercules 0.03 kg		Magos zsemle[1,3,7,11], joghurt szivecske 125g 1 db/125g[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		uborka, csirkemell sonka 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Fánk lekvárral[1,3,7]					
	E: 38.76 kcal	E: 162.18 KJ	E: 485.75 kcal	E: 2032.38 KJ	E: 373.6 kcal	E: 1563.14 KJ	E: 43.7 kcal	E: 182.86 KJ	E: 295.29 kcal	E: 1223.09 KJ				
	Zsír: 12.94 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 14.77 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 9.23 g	Tel.zsír.: 5.36 g	Zsír: 0.46 g	Tel.zsír.: 0.16 g	Zsír: 11.41 g	Tel.zsír.: 2.42 g				
	Feh.: 6.4 g	CH: 0.98 g	Feh.: 15.75 g	CH: 63.8 g	Feh.: 18.31 g	CH: 53.98 g	Feh.: 7.06 g	CH: 2.78 g	Feh.: 4.11 g	CH: 43.33 g				
	Cuk: 0 g	Só: 0.01 g	Cuk: 0 g	Só: 0.88 g	Cuk: 0 g	Só: 2.75 g	Cuk: 0 g	Só: 0.7 g	Cuk: 33.28 g	Só: 0.48 g				
	Ca: 6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 91.71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 200 mg	Ca: 180 mg	Ca: 11.29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.7 mg	Ca: 57 mg				
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 17.75 g	Vas: 1.1 mg	Cuk.: 0.48 g	Vas: 0.34 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 0.68 mg	Cuk.: 39 g				
<b>Vacsora</b>	Csibefásírt[3,6,10], Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10]		Lasagne [1,3,7,8]		Rakott burgonya[1,6,10], Csemege uborka		Káposztás kocka[1]		Túróval töltött zsemle (bulocski)[1,3,7]		Bundás kenyér[1,7], Paradicsom		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Gépsonka, Margarin	
	E: 732.04 kcal	E: 3062.84 KJ	E: 506.51 kcal	E: 2119.23 KJ	E: 398.21 kcal	E: 1666.11 KJ	E: 409.75 kcal	E: 1634.05 KJ	E: 297.15 kcal	E: 1243.29 KJ	E: 427.65 kcal	E: 1789.29 KJ	E: 398.04 kcal	E: 1665.4 KJ
	Zsír: 51.2 g	Tel.zsír.: 5.84 g	Zsír: 17.1 g	Tel.zsír.: 5.53 g	Zsír: 10.19 g	Tel.zsír.: 2.61 g	Zsír: 12.7 g	Tel.zsír.: 1.63 g	Zsír: 3.96 g	Tel.zsír.: 1.96 g	Zsír: 10.55 g	Tel.zsír.: 1.3 g	Zsír: 11.74 g	Tel.zsír.: 3.57 g
	Feh.: 15.44 g	CH: 50.77 g	Feh.: 24.8 g	CH: 62.64 g	Feh.: 12.91 g	CH: 63.24 g	Feh.: 12.01 g	CH: 61.36 g	Feh.: 13.05 g	CH: 52.19 g	Feh.: 13.82 g	CH: 68.99 g	Feh.: 19.06 g	CH: 53.7 g
	Cuk: 10 g	Só: 1.51 g	Cuk: 0 g	Só: 1.99 g	Cuk: 0 g	Só: 5.73 g	Cuk: 3 g	Só: 1.97 g	Cuk: 15.5 g	Só: 1.43 g	Cuk: 0 g	Só: 3.95 g	Cuk: 0 g	Só: 2.66 g
	Ca: 131.28 mg	Ca: 42 mg	Ca: 157.03 mg	Ca: 114 mg	Ca: 68.47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 20.45 mg	Ca: 0 mg	Ca: 154.77 mg	Ca: 138 mg	Ca: 69.4 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 31.03 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 30.01 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 11.07 g	Vas: 3.49 mg	Cuk.: 3.38 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 3.07 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 23.21 g	Vas: 1.18 mg	Cuk.: 4.79 g	Vas: 1.21 mg	Cuk.: 0.04 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 - Csillagfürt