

**Patrona alap étlap**  
**2024-02-26 - 2024-03-03**

	2024-02-26		2024-02-27		2024-02-28		2024-02-29		2024-03-01		2024-03-02		2024-03-03	
<b>Reggeli</b>	Csokis croissant[1,3,7], Kakaó[7]		Csirkemellsonka[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Majonézes virslisaláta[1,3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Nutella[1,5,6,7,8], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lilahagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, tepertő 0.05 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg	
	E: 480.25 kcal	E: 2009.37 KJ	E: 208.17 kcal	E: 870.98 KJ	E: 330.49 kcal	E: 1382.77 KJ	E: 475.9 kcal	E: 1991.17 KJ	E: 231.95 kcal	E: 970.49 KJ	E: 468.59 kcal	E: 1960.58 KJ	E: 137.66 kcal	E: 575.98 KJ
	Zsír: 19.54 g	Tel.zsír.: 7.26 g	Zsír: 9.11 g	Tel.zsír.: 2.9 g	Zsír: 25.48 g	Tel.zsír.: 7.33 g	Zsír: 10.3 g	Tel.zsír.: 3.89 g	Zsír: 17.04 g	Tel.zsír.: 2.15 g	Zsír: 41.79 g	Tel.zsír.: 15.35 g	Zsír: 7.31 g	Tel.zsír.: 0.83 g
	Feh.: 14.35 g	CH: 61.21 g	Feh.: 12.65 g	CH: 19.02 g	Feh.: 11.1 g	CH: 14.1 g	Feh.: 18.78 g	CH: 76.56 g	Feh.: 3.67 g	CH: 16.06 g	Feh.: 7.26 g	CH: 15.6 g	Feh.: 1.67 g	CH: 16.48 g
	Cuk: 31.3 g	Só: 0.84 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.38 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.24 g	Cuk: 9.6 g	Só: 2.54 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.1 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.03 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.02 g
	Ca: 398.96 mg	Ca: 342 mg	Ca: 31.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 294.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 30.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 22.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 24.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.04 mg	Cuk.: 52.04 g	Vas: 0.51 mg	Cuk.: 15.52 g	Vas: 1.43 mg	Cuk.: 13.94 g	Vas: 1.94 mg	Cuk.: 22.66 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 15.89 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 15.6 g	Vas: 0.33 mg	Cuk.: 16.48 g
<b>Tízórai</b>	Csokis croissant[1,3,7], Kakaó[7]		Csirkemellsonka[6], Paradicsom, Margarin, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Majonézes virslisaláta[1,3,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Nutella[1,5,6,7,8], Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg					
	E: 480.25 kcal	E: 2009.37 KJ	E: 208.17 kcal	E: 870.98 KJ	E: 330.49 kcal	E: 1382.77 KJ	E: 475.9 kcal	E: 1991.17 KJ	E: 231.95 kcal	E: 970.49 KJ				
	Zsír: 19.54 g	Tel.zsír.: 7.26 g	Zsír: 9.11 g	Tel.zsír.: 2.9 g	Zsír: 25.48 g	Tel.zsír.: 7.33 g	Zsír: 10.3 g	Tel.zsír.: 3.89 g	Zsír: 17.04 g	Tel.zsír.: 2.15 g				
	Feh.: 14.35 g	CH: 61.21 g	Feh.: 12.65 g	CH: 19.02 g	Feh.: 11.1 g	CH: 14.1 g	Feh.: 18.78 g	CH: 76.56 g	Feh.: 3.67 g	CH: 16.06 g				
	Cuk: 31.3 g	Só: 0.84 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.38 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.24 g	Cuk: 9.6 g	Só: 2.54 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.1 g				
	Ca: 398.96 mg	Ca: 342 mg	Ca: 31.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 294.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 30.6 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 1.04 mg	Cuk.: 52.04 g	Vas: 0.51 mg	Cuk.: 15.52 g	Vas: 1.43 mg	Cuk.: 13.94 g	Vas: 1.94 mg	Cuk.: 22.66 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 15.89 g				
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves [1,9], Banán, Grízes (darás) tészta[1]		Köménymaglevés pirított tésztával[1,3,6,7,9,10], Alma, Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Zellerkrémleves kenyérokocával[1,3,7,8,9], Alma, Szezámmagos csirkemell [11], párolt bulgur kukoricával[1], Céklaaláta		Hideg sárgabarackleves [1,3,6,7,10], Alma, Borsos tokány marha[10], Tarhonya köret [1], Csemege uborka		Gombaleves, zöldséges[9], Alma, Rántott sajt mirelit[1,3,7], Rizibiz[1], Tartármártás[3,10]		Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,6], Sztropacska[1,7]		Orjaleves csigatésztával[1,8,9], Töltött káposzta[1,6], Sütemény	
	E: 1128.47 kcal	E: 4741.58 KJ	E: 540.7 kcal	E: 2262.29 KJ	E: 798.48 kcal	E: 3340.86 KJ	E: 863.35 kcal	E: 3541.97 KJ	E: 752.39 kcal	E: 3147.98 KJ	E: 758.81 kcal	E: 3174.86 KJ	E: 467.74 kcal	E: 1945.42 KJ
	Zsír: 20.18 g	Tel.zsír.: 1.37 g	Zsír: 28.06 g	Tel.zsír.: 1.95 g	Zsír: 25.95 g	Tel.zsír.: 6.37 g	Zsír: 30.13 g	Tel.zsír.: 7.31 g	Zsír: 46.29 g	Tel.zsír.: 5.54 g	Zsír: 39.01 g	Tel.zsír.: 16.05 g	Zsír: 19.76 g	CH: 1.34 g
	Feh.: 32.43 g	CH: 201.07 g	Feh.: 30.3 g	CH: 38.62 g	Feh.: 47.37 g	CH: 95.12 g	Feh.: 39.31 g	CH: 106.51 g	Feh.: 11.95 g	CH: 68.86 g	Feh.: 24.45 g	CH: 74.2 g	Feh.: 25.26 g	CH: 45.59 g
	Cuk: 47.15 g	Só: 2.92 g	Cuk: 0 g	Só: 3.52 g	Cuk: 0 g	Só: 5.17 g	Cuk: 19.98 g	Só: 7.33 g	Cuk: 1 g	Só: 3.12 g	Cuk: 0 g	Só: 4.17 g	Cuk: 0 g	Só: 3.11 g
	Ca: 83.1 mg	Ca: 0 mg	Ca: 54.39 mg	Ca: 0 mg	Ca: 202.22 mg	Ca: 43.8 mg	Ca: 260.75 mg	Ca: 135 mg	Ca: 75.38 mg	Ca: 0 mg	Ca: 235.68 mg	Ca: 200 mg	Ca: 65.8 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 3.42 mg	Cuk.: 91.83 g	Vas: 2.11 mg	Cuk.: 12.16 g	Vas: 5.05 mg	Cuk.: 23.11 g	Vas: 7.54 mg	Cuk.: 47.51 g	Vas: 1.74 mg	Cuk.: 16.36 g	Vas: 1.06 mg	Cuk.: 2.43 g	Vas: 2.5 mg	Cuk.: 7.13 g
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Margarin, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Sajtkrém vödörös[7], Paprika		Kifli, joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Körözött[1,3,6,7,10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		pogácsa sajtos 1 db/90g[1,3,7]					
	E: 233.8 kcal	E: 978.24 KJ	E: 392.5 kcal	E: 1642.22 KJ	E: 50.75 kcal	E: 212.34 KJ	E: 78.75 kcal	E: 329.47 KJ	E: 413.1 kcal	E: 1728.41 KJ				
	Zsír: 21.97 g	Tel.zsír.: 7.91 g	Zsír: 13.9 g	Tel.zsír.: 8.64 g	Zsír: 1.4 g	Tel.zsír.: 0.59 g	Zsír: 3.56 g	Tel.zsír.: 1.9 g	Zsír: 19.8 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 7.95 g	CH: 0.81 g	Feh.: 11.4 g	CH: 55.05 g	Feh.: 2.45 g	CH: 7.03 g	Feh.: 8.58 g	CH: 2.99 g	Feh.: 19.8 g	CH: 36 g				
	Cuk: 0 g	Só: 1.49 g	Cuk: 0 g	Só: 2.64 g	Cuk: 4.13 g	Só: 0.08 g	Cuk: 0 g	Só: 0.53 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 12.67 mg	Ca: 0 mg	Ca: 110 mg	Ca: 90 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 48.24 mg	Ca: 40 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.16 mg	Cuk.: 0.72 g	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 1.55 g	Vas: 0.03 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 0.34 mg	Cuk.: 2.95 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Sertésült (tarja)[1,6], Görög saláta [7]		Gyümölcsrizs[7]		Carbonara spagetti[1,7]		Máglyarakás[1,3,7,8]		Kaszinótójas[3,8,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, Sajttal töltött virsli[7]		Gépsonka, Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], sajt, trappista 0.03 kg[7]	
	E: 410.82 kcal	E: 1718.86 KJ	E: 272.41 kcal	E: 1139.79 KJ	E: 582.2 kcal	E: 2355.61 KJ	E: 302.82 kcal	E: 1267 KJ	E: 206.49 kcal	E: 863.95 KJ	E: 278.6 kcal	E: 1165.66 KJ	E: 361.98 kcal	E: 1514.54 KJ
	Zsír: 35.43 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 2.68 g	Tel.zsír.: 1.31 g	Zsír: 21.75 g	Tel.zsír.: 9.14 g	Zsír: 8.16 g	Tel.zsír.: 2.3 g	Zsír: 5.49 g	Tel.zsír.: 1.32 g	Zsír: 20.22 g	Tel.zsír.: 7.08 g	Zsír: 12.11 g	Tel.zsír.: 6.35 g
	Feh.: 15.44 g	CH: 5.5 g	Feh.: 7.46 g	CH: 54.03 g	Feh.: 24.66 g	CH: 71.21 g	Feh.: 5.71 g	CH: 50.37 g	Feh.: 6.2 g	CH: 32.89 g	Feh.: 18.12 g	CH: 5.7 g	Feh.: 25.19 g	CH: 37.69 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.84 g	Cuk: 19.98 g	Só: 0.6 g	Cuk: 0 g	Só: 3.2 g	Cuk: 26.86 g	Só: 0.43 g	Cuk: 0 g	Só: 2.33 g	Cuk: 0 g	Só: 1.96 g	Cuk: 0 g	Só: 2.41 g
	Ca: 37.11 mg	Ca: 0 mg	Ca: 179.47 mg	Ca: 171 mg	Ca: 262.96 mg	Ca: 234 mg	Ca: 124.54 mg	Ca: 91.2 mg	Ca: 16.17 mg	Ca: 0 mg	Ca: 147.52 mg	Ca: 120 mg	Ca: 224.66 mg	Ca: 180 mg
	Vas: 1.41 mg	Cuk.: 4.96 g	Vas: 0.72 mg	Cuk.: 30.63 g	Vas: 3.25 mg	Cuk.: 5.74 g	Vas: 1.08 mg	Cuk.: 40.88 g	Vas: 0.57 mg	Cuk.: 0.47 g	Vas: 1.9 mg	Cuk.: 3.52 g	Vas: 1.81 mg	Cuk.: 5.43 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktételék 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