

**Patrona alap étlap**  
**2024-03-04 - 2024-03-10**

|                | 2024-03-04                                                                                     |                                                                                                 | 2024-03-05                                                                                                            |                                                                                                 | 2024-03-06                                                                                        |                                                                                                   | 2024-03-07                                                                                      |                                                                                                  | 2024-03-08                                                                                     |                                                                                                | 2024-03-09                                                                                    |                                                                                             | 2024-03-10                                                                                                                                           |                                                                                                 |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | kakaós kalács[1,3,7],<br>Tej 1,5% [7]                                                          |                                                                                                 | Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.03 kg,<br>párizsi, baromfi 0.03 kg[1,6] |                                                                                                 | Tea,<br>Paprika,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>vajkrém póréhagymás 0.03 kg[7]        |                                                                                                   | Csoki golyó[1],<br>Tej 1,5% [7]                                                                 |                                                                                                  | Tea,<br>uborka,<br>Tejfőlös túró[7],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                    |                                                                                                | Sült szalonna,<br>Póréhagyma,<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                  |                                                                                             | Tojásrántotta, baconos[1,6,10],<br>Paradicsom,<br>Tea,<br>kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]                                                  |                                                                                                 |
|                | E: 106.7 kcal<br>Zsír: 3.3 g<br>Feh.: 7.48 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Vas: 0.44 mg       | E: 446.43 KJ<br>Tel.zsír.: 1.79 g<br>CH: 11.66 g<br>Só: 0.29 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Cuk.: 11.66 g | E: 133.01 kcal<br>Zsír: 4.98 g<br>Feh.: 5.95 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 27.13 mg<br>Vas: 0.84 mg                         | E: 556.51 KJ<br>Tel.zsír.: 1.25 g<br>CH: 16.3 g<br>Só: 0.58 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 15.48 g      | E: 165.35 kcal<br>Zsír: 11.7 g<br>Feh.: 1.39 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 9.81 mg<br>Vas: 0.11 mg      | E: 691.83 KJ<br>Tel.zsír.: 7.71 g<br>CH: 13.87 g<br>Só: 0.41 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 12.28 g       | E: 225.5 kcal<br>Zsír: 7.5 g<br>Feh.: 9.28 g<br>Cuk: 6.3 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Vas: 5.78 mg      | E: 943.47 KJ<br>Tel.zsír.: 1.79 g<br>CH: 29.96 g<br>Só: 0.29 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Cuk.: 17.96 g  | E: 114.27 kcal<br>Zsír: 2.99 g<br>Feh.: 7.61 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 47.81 mg<br>Vas: 0.39 mg  | E: 478.12 KJ<br>Tel.zsír.: 1.52 g<br>CH: 14.44 g<br>Só: 0.25 g<br>Ca: 32 mg<br>Cuk.: 14.44 g   | E: 108.02 kcal<br>Zsír: 4.74 g<br>Feh.: 2.39 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 36.31 mg<br>Vas: 0.46 mg | E: 451.96 KJ<br>Tel.zsír.: 1.84 g<br>CH: 14.17 g<br>Só: 0.32 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 14.17 g | E: 367.05 kcal<br>Zsír: 13.81 g<br>Feh.: 12.59 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 42.56 mg<br>Vas: 1.27 mg                                                      | E: 1535.74 KJ<br>Tel.zsír.: 3.44 g<br>CH: 48.07 g<br>Só: 2.74 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 15.9 g     |
| <b>Tízórai</b> | kakaós kalács[1,3,7],<br>Tej 1,5% [7]                                                          |                                                                                                 | Paradicsom,<br>Párizsi[6],<br>Tea,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.03 kg                    |                                                                                                 | Tea,<br>Paprika,<br>kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7],<br>vajkrém póréhagymás 0.03 kg[7]   |                                                                                                   | Csoki golyó[1],<br>Tej 1,5% [7]                                                                 |                                                                                                  | Tea,<br>uborka,<br>Tejfőlös túró[7],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                    |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
|                | E: 106.7 kcal<br>Zsír: 3.3 g<br>Feh.: 7.48 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Vas: 0.44 mg       | E: 446.43 KJ<br>Tel.zsír.: 1.79 g<br>CH: 11.66 g<br>Só: 0.29 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Cuk.: 11.66 g | E: 179.27 kcal<br>Zsír: 9.41 g<br>Feh.: 7.48 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 33.01 mg<br>Vas: 1.07 mg                         | E: 750.07 KJ<br>Tel.zsír.: 0.04 g<br>CH: 15.58 g<br>Só: 0.99 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 15.48 g     | E: 307.37 kcal<br>Zsír: 12.43 g<br>Feh.: 6.95 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 27.8 mg<br>Vas: 1.32 mg     | E: 1286.04 KJ<br>Tel.zsír.: 7.76 g<br>CH: 42 g<br>Só: 0.99 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 12.48 g         | E: 225.5 kcal<br>Zsír: 7.5 g<br>Feh.: 9.28 g<br>Cuk: 6.3 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Vas: 5.78 mg      | E: 943.47 KJ<br>Tel.zsír.: 1.79 g<br>CH: 29.96 g<br>Só: 0.29 g<br>Ca: 250.8 mg<br>Cuk.: 17.96 g  | E: 114.27 kcal<br>Zsír: 2.99 g<br>Feh.: 7.61 g<br>Cuk: 9.99 g<br>Ca: 47.81 mg<br>Vas: 0.39 mg  | E: 478.12 KJ<br>Tel.zsír.: 1.52 g<br>CH: 14.44 g<br>Só: 0.25 g<br>Ca: 32 mg<br>Cuk.: 14.44 g   |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
| <b>Ébéd</b>    | Zöldbableves tejfőléssel[1],<br>Mandarin,<br>Bolognai makaróni[1,7]                            |                                                                                                 | Tojásleves[1,3,7,10],<br>Sertésült (comb)[1,6],<br>Zöldborsó főzelék [1,7]                                            |                                                                                                 | Gyümölcsleves[1,3,6,7,10],<br>Sajtos csikemell[1,7],<br>Párolt rizs [1]                           |                                                                                                   | Zöldségleves csigatésztával[1,3,9],<br>Paradicsomos húsgombóc[1,9],<br>főtt burgonya            |                                                                                                  | Tarhonyaleves[1],<br>Paraj (spenót) főzelék friss[1,7],<br>Főtt tojás[3]                       |                                                                                                | Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)[1],<br>Rakott karfiol[1]                              |                                                                                             | Húsleves (sertés), cérnámetélttel[1,9],<br>Sajttal sonkával töltött csirkemell rántva[1,7],<br>Sült hasábburgonya,<br>Sütemény,<br>savanyúság vegyes |                                                                                                 |
|                | E: 852.9 kcal<br>Zsír: 42.99 g<br>Feh.: 31.25 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 233.69 mg<br>Vas: 4.96 mg   | E: 3547.61 KJ<br>Tel.zsír.: 5.16 g<br>CH: 84.76 g<br>Só: 4.19 g<br>Ca: 120 mg<br>Cuk.: 25.01 g  | E: 549.84 kcal<br>Zsír: 29.19 g<br>Feh.: 32.42 g<br>Cuk: 4 g<br>Ca: 99.57 mg<br>Vas: 2.7 mg                           | E: 2300.53 KJ<br>Tel.zsír.: 2.45 g<br>CH: 36.86 g<br>Só: 6.03 g<br>Ca: 23.94 mg<br>Cuk.: 6.37 g | E: 507.78 kcal<br>Zsír: 36.36 g<br>Feh.: 18.67 g<br>Cuk: 10.99 g<br>Ca: 223.33 mg<br>Vas: 0.76 mg | E: 2124.53 KJ<br>Tel.zsír.: 10.71 g<br>CH: 25.35 g<br>Só: 6.03 g<br>Ca: 211.5 mg<br>Cuk.: 13.15 g | E: 954.61 kcal<br>Zsír: 38.09 g<br>Feh.: 30 g<br>Cuk: 10.99 g<br>Ca: 115.66 mg<br>Vas: 4.28 mg  | E: 3978.29 KJ<br>Tel.zsír.: 2.36 g<br>CH: 119.48 g<br>Só: 4.9 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 23.95 g     | E: 348.66 kcal<br>Zsír: 13.87 g<br>Feh.: 14.45 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 459.57 mg<br>Vas: 10.85 mg | E: 1448.76 KJ<br>Tel.zsír.: 2.89 g<br>CH: 40.54 g<br>Só: 3.05 g<br>Ca: 114 mg<br>Cuk.: 10.4 g  | E: 862.71 kcal<br>Zsír: 52.81 g<br>Feh.: 52.21 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 139.88 mg<br>Vas: 5.08 mg | E: 3606.23 KJ<br>Tel.zsír.: 7.39 g<br>CH: 41.75 g<br>Só: 4.08 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 11.9 g | E: 1417.55 kcal<br>Zsír: 69.9 g<br>Feh.: 55.48 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 237.09 mg<br>Vas: 6.03 mg                                                        | E: 5920.99 KJ<br>Tel.zsír.: 11.43 g<br>CH: 131.67 g<br>Só: 7.85 g<br>Ca: 120 mg<br>Cuk.: 3.55 g |
| <b>Uzsonna</b> | Diáksemege szalámi,<br>uborka,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>margarin ewa 0.03 kg |                                                                                                 | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Paprika,<br>margarin ewa 0.03 kg,<br>sajt, trappista 0.03 kg[7]                      |                                                                                                 | Kifli,<br>joghurt szevecske 125g 1 db/125g[7]                                                     |                                                                                                   | Kolbászkrém[1,6,10],<br>Paprika,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                         |                                                                                                  | FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/500gr[1,3,7]                                                           |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
|                | E: 133.7 kcal<br>Zsír: 11.44 g<br>Feh.: 7.3 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 6 mg<br>Vas: 0.2 mg           | E: 559.42 KJ<br>Tel.zsír.: 0 g<br>CH: 0.98 g<br>Só: 0.01 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 0.68 g          | E: 373.6 kcal<br>Zsír: 9.23 g<br>Feh.: 18.31 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 200 mg<br>Vas: 1.1 mg                               | E: 1563.14 KJ<br>Tel.zsír.: 5.36 g<br>CH: 53.98 g<br>Só: 2.75 g<br>Ca: 180 mg<br>Cuk.: 0.48 g   | E: 143.75 kcal<br>Zsír: 1.38 g<br>Feh.: 3.75 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 0 mg<br>Vas: 0.05 mg            | E: 601.45 KJ<br>Tel.zsír.: 1.05 g<br>CH: 20.75 g<br>Só: 0 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 17.75 g          | E: 203.64 kcal<br>Zsír: 19.67 g<br>Feh.: 6.07 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 10.87 mg<br>Vas: 0.63 mg     | E: 852.01 KJ<br>Tel.zsír.: 7.11 g<br>CH: 0.33 g<br>Só: 1.22 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 0.15 g        | E: 1553.54 kcal<br>Zsír: 38 g<br>Feh.: 35.5 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 0 g             | E: 6500 KJ<br>Tel.zsír.: 0 g<br>CH: 286 g<br>Só: 0 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 0 g                  |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
| <b>Vacsora</b> | Natúr csirkemell[1],<br>Sopszka saláta [7]                                                     |                                                                                                 | Gyros [1,7]                                                                                                           |                                                                                                 | Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg                 |                                                                                                   | Tejberizs fahéjas szorattal[1,7]                                                                |                                                                                                  | Bundás kenyér[1,7]                                                                             |                                                                                                | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Tojáskrém[3,10],<br>Paprika                                  |                                                                                             | Zöldségek,<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg,<br>sajt füstölt 0.03 kg                                                                           |                                                                                                 |
|                | E: 230.45 kcal<br>Zsír: 9.25 g<br>Feh.: 26.45 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 24.37 mg<br>Vas: 1.05 mg    | E: 964.2 KJ<br>Tel.zsír.: 1.17 g<br>CH: 9.76 g<br>Só: 1.98 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 2.75 g        | E: 392.46 kcal<br>Zsír: 12.07 g<br>Feh.: 43.17 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 166.72 mg<br>Vas: 2.05 mg                         | E: 1642.06 KJ<br>Tel.zsír.: 2.53 g<br>CH: 22.52 g<br>Só: 2.06 g<br>Ca: 72 mg<br>Cuk.: 21.66 g   | E: 288.3 kcal<br>Zsír: 24.27 g<br>Feh.: 15.29 g<br>Cuk: 0.42 g<br>Ca: 29.12 mg<br>Vas: 1.92 mg    | E: 1206.26 KJ<br>Tel.zsír.: 9.19 g<br>CH: 1.84 g<br>Só: 3.14 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 1.3 g         | E: 458.5 kcal<br>Zsír: 4.26 g<br>Feh.: 13.88 g<br>Cuk: 23.98 g<br>Ca: 343.88 mg<br>Vas: 1.38 mg | E: 1918.36 KJ<br>Tel.zsír.: 2.29 g<br>CH: 88.39 g<br>Só: 0.77 g<br>Ca: 319.2 mg<br>Cuk.: 38.82 g | E: 410.13 kcal<br>Zsír: 10.39 g<br>Feh.: 13.02 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 58.2 mg<br>Vas: 1.02 mg    | E: 1715.99 KJ<br>Tel.zsír.: 1.27 g<br>CH: 65.79 g<br>Só: 3.94 g<br>Ca: 34.2 mg<br>Cuk.: 1.59 g | E: 313.06 kcal<br>Zsír: 5.78 g<br>Feh.: 10.36 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 25.54 mg<br>Vas: 0.93 mg   | E: 1309.86 KJ<br>Tel.zsír.: 0.6 g<br>CH: 54.63 g<br>Só: 2.32 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 0.74 g  | E: 30.54 kcal<br>Zsír: 0.36 g<br>Feh.: 1.84 g<br>Cuk: 0 g<br>Ca: 22.9 mg<br>Vas: 0.63 mg                                                             | E: 127.79 KJ<br>Tel.zsír.: 0.02 g<br>CH: 4.95 g<br>Só: 0.03 g<br>Ca: 0 mg<br>Cuk.: 4.95 g       |

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktétlék 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