

**Patrona alap étlap**  
**2024-03-11 - 2024-03-17**

	2024-03-11		2024-03-12		2024-03-13		2024-03-14		2024-03-15		2024-03-16		2024-03-17	
<b>Reggeli</b>	Briós[1,3,7], Kakaó[7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, margarin ewa 0.02 kg		Mézes kenyér[1,3,7], Tea		Póréhagyma, Tepertőkrém [10], Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Paradicsom, Lágy tojás [3], Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Lilahagyma, Tea, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, tepertő 0.06 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 447.25 kcal	E: 1871.29 KJ	E: 216.77 kcal	E: 906.97 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 68.04 kcal	E: 284.66 KJ	E: 226.97 kcal	E: 949.64 KJ	E: 548.69 kcal	E: 2295.72 KJ	E: 294.86 kcal	E: 1233.7 KJ
	Zsír: 9.43 g	Tel.zsír.: 4.51 g	Zsír: 12.25 g	Tel.zsír.: 4.4 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 0.37 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.79 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 50.11 g	Tel.zsír.: 18.42 g	Zsír: 7.79 g	Tel.zsír.: 0.83 g
	Feh.: 16.05 g	CH: 74.02 g	Feh.: 10.89 g	CH: 15.84 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 1.55 g	CH: 14.88 g	Feh.: 7.53 g	CH: 47.58 g	Feh.: 8.47 g	CH: 15.6 g	Feh.: 7.67 g	CH: 48.58 g
	Cuk: 32.02 g	Só: 0.93 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.53 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.32 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.55 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.39 g	Cuk: 9.99 g	Só: 0.03 g	Cuk: 9.99 g	Só: 2.23 g
	Ca: 371.91 mg	Ca: 342 mg	Ca: 33.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 38.96 mg	Ca: 0 mg	Ca: 33.01 mg	Ca: 0 mg	Ca: 22.21 mg	Ca: 0 mg	Ca: 36.73 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.23 mg	Cuk.: 52.01 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 0.47 mg	Cuk.: 14.71 g	Vas: 0.75 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 0.31 mg	Cuk.: 15.6 g	Vas: 0.81 mg	Cuk.: 16.48 g
<b>Tízórai</b>	Briós[1,3,7], Kakaó[7]		Paradicsom, Zala felvágott[6], Tea, margarin ewa 0.02 kg		Mézes kenyér[1,3,7], Tea		Póréhagyma, Tepertőkrém [10], Tea, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]							
	E: 447.25 kcal	E: 1871.29 KJ	E: 216.77 kcal	E: 906.97 KJ	E: 499.15 kcal	E: 2088.45 KJ	E: 210.06 kcal	E: 878.87 KJ						
	Zsír: 9.43 g	Tel.zsír.: 4.51 g	Zsír: 12.25 g	Tel.zsír.: 4.4 g	Zsír: 6.25 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 1.1 g	Tel.zsír.: 0.05 g						
	Feh.: 16.05 g	CH: 74.02 g	Feh.: 10.89 g	CH: 15.84 g	Feh.: 15.75 g	CH: 95.02 g	Feh.: 7.1 g	CH: 43.01 g						
	Cuk: 32.02 g	Só: 0.93 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.53 g	Cuk: 9.99 g	Só: 3.32 g	Cuk: 9.99 g	Só: 1.14 g						
	Ca: 371.91 mg	Ca: 342 mg	Ca: 33.25 mg	Ca: 0 mg	Ca: 40.65 mg	Ca: 0 mg	Ca: 56.95 mg	Ca: 0 mg						
	Vas: 1.23 mg	Cuk.: 52.01 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 15.48 g	Vas: 1.31 mg	Cuk.: 14.77 g	Vas: 1.68 mg	Cuk.: 14.9 g						
<b>Ebéd</b>	Májgombóc leves (mirelit)[1,3,6], Morzsás nudli lekvárral[1,3]		Köménymagleves pirított tésztával[1,3,6,7,9,10], Sárgaborsó főzelék[1], Stefánia vagdalt[1,3,6,7]		Hídeg eperleves [1,3,6,7,10], Csikóstokány[1], Főtt tészta [1]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9], Burgonyafőzelék[1], Csirke nuggets rántva[1,3]		Meggyleves[1,3,6,7,10], Gesztenye torta[1,3,7], Rántott hal (harcsa)[1], Rizi-bizi[1], Tartármártás[3,10]		Brokkollikrémleves pirított tökmaggal[1,3,6,7,8,10], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült kolbász feltét, Tört burgonya,		Csontleves[9], Göngyölt csirkemell[1,6], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Párolt vegyesköret fél adag, Sütemény,	
	E: 784.29 kcal	E: 3281.47 KJ	E: 773.31 kcal	E: 3235.52 KJ	E: 751.13 kcal	E: 3186.24 KJ	E: 683.94 kcal	E: 2861.6 KJ	E: 1581.34 kcal	E: 6616.33 KJ	E: 1041.58 kcal	E: 4357.95 KJ	E: 458.42 kcal	E: 1918.01 KJ
	Zsír: 15.55 g	Tel.zsír.: 5.43 g	Zsír: 30.53 g	Tel.zsír.: 2.76 g	Zsír: 25.62 g	Tel.zsír.: 4.69 g	Zsír: 32.07 g	Tel.zsír.: 4.52 g	Zsír: 67.05 g	Tel.zsír.: 8.2 g	Zsír: 55.48 g	Tel.zsír.: 11.22 g	Zsír: 19.83 g	Tel.zsír.: 2.44 g
	Feh.: 20.77 g	CH: 137.85 g	Feh.: 40.43 g	CH: 81.9 g	Feh.: 32.74 g	CH: 95.26 g	Feh.: 21.82 g	CH: 75 g	Feh.: 20.09 g	CH: 219.73 g	Feh.: 29.55 g	CH: 104.05 g	Feh.: 34.33 g	CH: 34.56 g
	Cuk: 26.29 g	Só: 4.26 g	Cuk: 0 g	Só: 7.17 g	Cuk: 19.98 g	Só: 2.91 g	Cuk: 0.3 g	Só: 5.64 g	Cuk: 86.5 g	Só: 3.67 g	Cuk: 1 g	Só: 5.82 g	Cuk: 5 g	Só: 8.15 g
	Ca: 63.46 mg	Ca: 0 mg	Ca: 74.48 mg	Ca: 0 mg	Ca: 196.77 mg	Ca: 135 mg	Ca: 44.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 136.77 mg	Ca: 57 mg	Ca: 176.63 mg	Ca: 0 mg	Ca: 139.77 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.07 mg	Cuk.: 30.42 g	Vas: 4.69 mg	Cuk.: 0.83 g	Vas: 3.02 mg	Cuk.: 34.19 g	Vas: 1.1 mg	Cuk.: 2.31 g	Vas: 2.16 mg	Cuk.: 98.83 g	Vas: 3.66 mg	Cuk.: 38.9 g	Vas: 2.36 mg	Cuk.: 14.49 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]		Kenőmájás[6,7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]							
	E: 160.4 kcal	E: 671.13 KJ	E: 302.75 kcal	E: 1266.71 KJ	E: 203.1 kcal	E: 849.77 KJ	E: 0 kcal	E: 0 KJ						
	Zsír: 13.87 g	Tel.zsír.: 5.3 g	Zsír: 2.89 g	Tel.zsír.: 0.74 g	Zsír: 18.84 g	Tel.zsír.: 8.18 g	Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g						
	Feh.: 7.93 g	CH: 0.77 g	Feh.: 12.94 g	CH: 55.97 g	Feh.: 7.95 g	CH: 0.15 g	Feh.: 0 g	CH: 0 g						
	Cuk: 0 g	Só: 1.29 g	Cuk: 4.13 g	Só: 1.34 g	Cuk: 0 g	Só: 1.38 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g						
	Ca: 11.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 105.28 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 5.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg						
	Vas: 2.15 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 1.47 mg	Cuk.: 0.68 g	Vas: 1.3 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g						
<b>Vacsora</b>	Cézár saláta[7]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Zöldseges csirkebrassói		Sült szalonna, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg		Lilahagyma, Padlizsánkrém [3,10], uborka		Camembert krém[7], Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], uborka		Zöldsegek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.03 kg, sajt edami 0.03 kg	
	E: 200.99 kcal	E: 840.96 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 285.56 kcal	E: 1194.77 KJ	E: 44.7 kcal	E: 187.02 KJ	E: 66.9 kcal	E: 279.92 KJ	E: 347.36 kcal	E: 1453.38 KJ	E: 30.54 kcal	E: 127.79 KJ
	Zsír: 3.11 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 12.56 g	Tel.zsír.: 1.75 g	Zsír: 4.5 g	Tel.zsír.: 1.84 g	Zsír: 4.81 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 8.29 g	Tel.zsír.: 4.57 g	Zsír: 0.36 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 30.4 g	CH: 5.88 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 26.41 g	CH: 16.37 g	Feh.: 1 g	CH: 0 g	Feh.: 1.07 g	CH: 4.68 g	Feh.: 13.04 g	CH: 54.82 g	Feh.: 1.84 g	CH: 4.95 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.25 g	Cuk: 0 g	Só: 2.14 g	Cuk: 0 g	Só: 1.7 g	Cuk: 0 g	Só: 0.3 g	Cuk: 0 g	Só: 0.54 g	Cuk: 0 g	Só: 2.48 g	Cuk: 0 g	Só: 0.03 g
	Ca: 131.9 mg	Ca: 60 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 13.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0.4 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.66 mg	Ca: 0 mg	Ca: 98.94 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 22.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.67 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 1.25 mg	Cuk.: 1.23 g	Vas: 0.05 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 0.46 mg	Cuk.: 4.56 g	Vas: 1.15 mg	Cuk.: 1.26 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