

**Patrona alap étlap**  
**2024-11-04 - 2024-11-10**

	2024-11-04		2024-11-05		2024-11-06		2024-11-07		2024-11-08		2024-11-09		2024-11-10	
<b>Reggeli</b>	Csokis croissant[1,3,7], Tea, Tejeskávé[7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, Tej 1,5% [7]		Majonézes tojássaláta[3,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Mézes kenyér[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Póréhagyma, Tonhalkrém[3,4,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Pulykamell sonka, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tojásrántotta, Baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7]	
	E: 461.43 kcal	E: 1930.63 KJ	E: 709.25 kcal	E: 2967.52 KJ	E: 609.37 kcal	E: 2549.59 KJ	E: 661.35 kcal	E: 2767.09 KJ	E: 368.34 kcal	E: 1541.14 KJ	E: 415.9 kcal	E: 1730.29 KJ	E: 578.55 kcal	E: 2420.66 KJ
	Zsír: 18.85 g	Tel.zsír.: 6.76 g	Zsír: 28.52 g	Tel.zsír.: 10.99 g	Zsír: 23.21 g	Tel.zsír.: 4.23 g	Zsír: 15.67 g	Tel.zsír.: 7.85 g	Zsír: 22.37 g	Tel.zsír.: 3.9 g	Zsír: 10.23 g	Tel.zsír.: 3.58 g	Zsír: 17.43 g	Tel.zsír.: 5.23 g
	Feh.: 13.03 g	CH: 59.73 g	Feh.: 33.5 g	CH: 79.28 g	Feh.: 18.16 g	CH: 81.59 g	Feh.: 23.87 g	CH: 106.65 g	Feh.: 18.51 g	CH: 48.43 g	Feh.: 22.73 g	CH: 58.17 g	Feh.: 24.07 g	CH: 81.13 g
	Cuk: 16.58 g	Só: 0.74 g	Cuk: 14.83 g	Só: 5.47 g	Cuk: 14.74 g	Só: 1.76 g	Cuk: 16.47 g	Só: 3.36 g	Cuk: 18.83 g	Só: 1.07 g	Cuk: 13.98 g	Só: 2.85 g	Cuk: 17.57 g	Só: 3.84 g
	Ca: 337.23 mg	Ca: 285 mg	Ca: 309.73 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 298.56 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 300.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 296.3 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 309.46 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 301.36 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.12 mg	Cuk.: 43.98 g	Vas: 3.27 mg	Cuk.: 25.24 g	Vas: 2.4 mg	Cuk.: 24.73 g	Vas: 1.97 mg	Cuk.: 26.46 g	Vas: 1.03 mg	Cuk.: 28.82 g	Vas: 1.42 mg	Cuk.: 23.97 g	Vas: 2.03 mg	Cuk.: 27.56 g
<b>Tízórai</b>	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ	E: 157.5 kcal	E: 658.98 KJ
	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 0.15 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g	Feh.: 1.95 g	CH: 36.3 g
	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g	Cuk: 36.3 g	Só: 0.08 g
	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg	Ca: 9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g	Vas: 0.45 mg	Cuk.: 36.3 g
<b>Ebéd</b>	Babgulyás sertés combból[1,3,6,7,9,10], Sajtos makaróni[1,7]		Kertészleves (Kerti zöldségleves), Burgonyafőzelék[1], Pulyka tokány[9,10]		Hideg meggyleves [1,3,6,7,10], Csirke nuggets rántva[1,3], Párolt bulgur zöldsévsóval[1], csalamádé		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Chilisbab[1,6]		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Túrós rétes 140g		Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,6,9,10], Rakott kelkáposzta[1,3,6,7,10]		Csontleves[9], Csáky rostélyos/csirkeemell[1], Galuska[1]	
	E: 922.1 kcal	E: 3777.75 KJ	E: 490.72 kcal	E: 2053.18 KJ	E: 894.26 kcal	E: 3741.57 KJ	E: 695.66 kcal	E: 2910.66 KJ	E: 389.95 kcal	E: 1631.57 KJ	E: 650.99 kcal	E: 2722.18 KJ	E: 550.35 kcal	E: 2302.68 KJ
	Zsír: 36.74 g	Tel.zsír.: 10.27 g	Zsír: 22.87 g	Tel.zsír.: 2.53 g	Zsír: 33.38 g	Tel.zsír.: 8.87 g	Zsír: 46.43 g	Tel.zsír.: 2.76 g	Zsír: 44.1 g	Tel.zsír.: 0.69 g	Zsír: 43.3 g	Tel.zsír.: 7.61 g	Zsír: 18.97 g	Tel.zsír.: 1.73 g
	Feh.: 44.13 g	CH: 101.82 g	Feh.: 9.92 g	CH: 58.47 g	Feh.: 31.48 g	CH: 117.31 g	Feh.: 24.59 g	CH: 45.95 g	Feh.: 14.96 g	CH: 122.09 g	Feh.: 24.3 g	CH: 37.88 g	Feh.: 14.05 g	CH: 76.55 g
	Cuk: 4.87 g	Só: 5.69 g	Cuk: 3.69 g	Só: 5.5 g	Cuk: 25.51 g	Só: 6.49 g	Cuk: 6.84 g	Só: 3.99 g	Cuk: 0 g	Só: 1.86 g	Cuk: 1.86 g	Só: 4.8 g	Cuk: 2.69 g	Só: 4.28 g
	Ca: 292.53 mg	Ca: 180 mg	Ca: 58 mg	Ca: 0 mg	Ca: 273.29 mg	Ca: 171.75 mg	Ca: 78.58 mg	Ca: 0 mg	Ca: 17.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 35.98 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.71 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 7.06 mg	Cuk.: 4.87 g	Vas: 1.32 mg	Cuk.: 3.98 g	Vas: 3.49 mg	Cuk.: 50.49 g	Vas: 5.21 mg	Cuk.: 9.84 g	Vas: 0.36 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 1.19 mg	Cuk.: 1.86 g	Vas: 1.16 mg	Cuk.: 2.69 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Tepertőkrém [10], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Párizsi[6], Paprika, margarin ewa 0.02 kg		joghurt, szivecske 1 80g/db[7], zsemle százzmagos 1 db/60g[1,3]		pogácsa sajtos 100g 1 db/125g[1,3,7]				Sütemény	
	E: 236.34 kcal	E: 988.84 KJ	E: 45.56 kcal	E: 190.61 KJ	E: 416 kcal	E: 1740.55 KJ	E: 263 kcal	E: 1100.39 KJ	E: 573.75 kcal	E: 2400.57 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.83 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 2.27 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 14.8 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 2.34 g	Tel.zsír.: 0.67 g	Zsír: 27.5 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.05 g	CH: 22.14 g	Feh.: 8.06 g	CH: 23.41 g	Feh.: 15.97 g	CH: 53.63 g	Feh.: 8.36 g	CH: 46.57 g	Feh.: 27.5 g	CH: 50 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 2.61 g	Só: 2.22 g	Cuk: 3.8 g	Só: 1.23 g	Cuk: 0.03 g	Só: 3.3 g	Cuk: 11.36 g	Só: 0.92 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 9.05 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 25.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.95 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.26 mg	Cuk.: 3.8 g	Vas: 1.6 mg	Cuk.: 0.03 g	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 11.36 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Cézár saláta[1,7]		Melegszendvics sonkás-sajtos[1,3,7]		Kenőmájás[6,7], Zöldségek, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Rizsfelfújt lekvárral[1,7]		Kaszinótojás[3,8,10], kenyér burgonyás 0.06 db/ 500gr[1]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Sajtkrém vödörös[7], Zöldségek		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér búzavekni 0.06 kg, margarin ewa 0.02 kg	
	E: 220.39 kcal	E: 922.13 KJ	E: 388.37 kcal	E: 1624.94 KJ	E: 390.84 kcal	E: 1635.29 KJ	E: 559.73 kcal	E: 2341.91 KJ	E: 49.29 kcal	E: 206.22 KJ	E: 423.04 kcal	E: 1770.01 KJ	E: 204.64 kcal	E: 856.23 KJ
	Zsír: 3.15 g	Tel.zsír.: 1.26 g	Zsír: 8.41 g	Tel.zsír.: 3.72 g	Zsír: 19.68 g	Tel.zsír.: 8.2 g	Zsír: 7.97 g	Tel.zsír.: 2.97 g	Zsír: 5.01 g	Tel.zsír.: 1.32 g	Zsír: 14.26 g	Tel.zsír.: 8.66 g	Zsír: 16.06 g	Tel.zsír.: 1.35 g
	Feh.: 30.74 g	CH: 11.58 g	Feh.: 26.06 g	CH: 51.6 g	Feh.: 15.79 g	CH: 37.2 g	Feh.: 12.26 g	CH: 109.03 g	Feh.: 0.2 g	CH: 0.79 g	Feh.: 13.24 g	CH: 60 g	Feh.: 5.46 g	CH: 5.88 g
	Cuk: 5.38 g	Só: 0.8 g	Cuk: 0.8 g	Só: 2.14 g	Cuk: 4.95 g	Só: 2.62 g	Cuk: 13.33 g	Só: 0.86 g	Cuk: 0.47 g	Só: 1.12 g	Cuk: 6.5 g	Só: 2.67 g	Cuk: 4.98 g	Só: 0.3 g
	Ca: 123.5 mg	Ca: 60 mg	Ca: 172.8 mg	Ca: 132 mg	Ca: 39.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 237.86 mg	Ca: 228 mg	Ca: 4.17 mg	Ca: 0 mg	Ca: 132.9 mg	Ca: 90 mg	Ca: 23.74 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 1.64 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 0.8 g	Vas: 2.41 mg	Cuk.: 4.95 g	Vas: 1.15 mg	Cuk.: 54 g	Vas: 0.09 mg	Cuk.: 0.47 g	Vas: 1.68 mg	Cuk.: 6.5 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 4.98 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktélek 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