

**Patrona alap étlap**  
**2024-12-09 - 2024-12-15**

	2024-12-09		2024-12-10		2024-12-11		2024-12-12		2024-12-13		2024-12-14		2024-12-15	
<b>Reggeli</b>	Tea, Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/500gr[1,3]		Paradicsom, Sajtkrém vödörös[7], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Párizsi hússaláta[3,6,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Csoki golyó[1], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Parasztkolbász[1,6,10], Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Tojásrántotta hagymával, paprikával, Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7]	
	E: 158.95 kcal	E: 665.05 KJ	E: 343.11 kcal	E: 1435.56 KJ	E: 545.46 kcal	E: 2282.19 KJ	E: 277.75 kcal	E: 1162.09 KJ	E: 318.49 kcal	E: 1332.56 KJ	E: 432.45 kcal	E: 1809.39 KJ	E: 506.36 kcal	E: 2118.62 KJ
	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 18.81 g	Tel.zsír.: 10.47 g	Zsír: 34.63 g	Tel.zsír.: 4.79 g	Zsír: 7.65 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 4.34 g	Tel.zsír.: 1.87 g	Zsír: 13.6 g	Tel.zsír.: 5.2 g	Zsír: 11.41 g	Tel.zsír.: 2.62 g
	Feh.: 8.21 g	CH: 23.94 g	Feh.: 17.91 g	CH: 50.71 g	Feh.: 21.46 g	CH: 61.45 g	Feh.: 10.01 g	CH: 42.24 g	Feh.: 14.57 g	CH: 55.27 g	Feh.: 20.61 g	CH: 56.81 g	Feh.: 19.15 g	CH: 81.64 g
	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 21.28 g	Só: 1.63 g	Cuk: 17.24 g	Só: 2.36 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 17.35 g	Só: 0.91 g	Cuk: 14.63 g	Só: 2.74 g	Cuk: 18.15 g	Só: 3.33 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 361.81 mg	Ca: 340.8 mg	Ca: 278.03 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 289.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 288.21 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 295.53 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 0.96 mg	Cuk.: 31.27 g	Vas: 1.39 mg	Cuk.: 29.73 g	Vas: 5.89 mg	Cuk.: 30.24 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 27.34 g	Vas: 1.83 mg	Cuk.: 24.62 g	Vas: 1.57 mg	Cuk.: 28.14 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>Ébéd</b>	Fejlett bableves[1,9], Banán, Bolognai makaróni[1,7]		Reszelttészta - leves[1,3,9], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Tojásleves[1,3,7,10], Tarhonyáschús, tavasz[1,3,7,10], csalamádé		Zöldbableves magyaros[1,9], Főtt tészta [1], Nagoyai pulykaragú[1,7]		Hideg meggyleves [1,3,6,7,10], Rántott hal (tilápia) [1,4], Kukoricás rizs[1], Tartármártás[3,10]		sütötök krémleves, Sült csirkeszárny[1,6], Piritott burgonya, csalamádé		Csontleves cérnamélttel[1,9,10], Dubarry csirkemell[1,7,8], Sült hasaburgonya, Sütemény	
	E: 979.58 kcal	E: 4081 KJ	E: 457.53 kcal	E: 1914.31 KJ	E: 615.23 kcal	E: 2500.5 KJ	E: 731.37 kcal	E: 3103.55 KJ	E: 1390.95 kcal	E: 5819.73 KJ	E: 700.68 kcal	E: 2931.62 KJ	E: 909.47 kcal	E: 3794.18 KJ
	Zsír: 42.82 g	Tel.zsír.: 5.17 g	Zsír: 23.6 g	Tel.zsír.: 2.13 g	Zsír: 18.65 g	Tel.zsír.: 3.04 g	Zsír: 28.02 g	Tel.zsír.: 3.71 g	Zsír: 77.67 g	Tel.zsír.: 14.61 g	Zsír: 33.08 g	Tel.zsír.: 8.35 g	Zsír: 38.45 g	Tel.zsír.: 7.7 g
	Feh.: 35.58 g	CH: 110.91 g	Feh.: 22.74 g	CH: 35.61 g	Feh.: 30.33 g	CH: 80.7 g	Feh.: 35.69 g	CH: 82.72 g	Feh.: 36.86 g	CH: 132.96 g	Feh.: 30.57 g	CH: 69.25 g	Feh.: 49.07 g	CH: 87.06 g
	Cuk: 43.5 g	Só: 4.33 g	Cuk: 4.26 g	Só: 2.32 g	Cuk: 7.72 g	Só: 6.44 g	Cuk: 7.32 g	Só: 3.94 g	Cuk: 21.72 g	Só: 3.89 g	Cuk: 4.3 g	Só: 5.48 g	Cuk: 11.07 g	Só: 5.12 g
	Ca: 208.68 mg	Ca: 120 mg	Ca: 57.68 mg	Ca: 0 mg	Ca: 73.13 mg	Ca: 0 mg	Ca: 81.61 mg	Ca: 0 mg	Ca: 236.97 mg	Ca: 171.75 mg	Ca: 60.07 mg	Ca: 0 mg	Ca: 228.75 mg	Ca: 117 mg
	Vas: 5.83 mg	Cuk.: 43.5 g	Vas: 1.44 mg	Cuk.: 4.26 g	Vas: 3.85 mg	Cuk.: 12.72 g	Vas: 4.49 mg	Cuk.: 7.32 g	Vas: 2.52 mg	Cuk.: 42.7 g	Vas: 2.3 mg	Cuk.: 9.3 g	Vas: 4.55 mg	Cuk.: 11.07 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Kifli, Paprika, sajt, macskó 1 db/18g[7]		korpás zsemle[1,3,7], joghurt ivó 1 100g/db		Kolbászkрем[1,6,10], uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7], margarin ewa 0.02 kg		Pizzás csiga[1,3,7]					
	E: 241.04 kcal	E: 1008.52 KJ	E: 33.64 kcal	E: 140.76 KJ	E: 324.5 kcal	E: 1357.71 KJ	E: 394.86 kcal	E: 1652.09 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ				
	Zsír: 20.87 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 1.94 g	Tel.zsír.: 1.05 g	Zsír: 3.49 g	Tel.zsír.: 0.99 g	Zsír: 25.34 g	Tel.zsír.: 8.48 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g				
	Feh.: 15.45 g	CH: 22.82 g	Feh.: 2.85 g	CH: 1.08 g	Feh.: 13.99 g	CH: 58.98 g	Feh.: 12.04 g	CH: 29.17 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g				
	Cuk: 3.29 g	Só: 2.24 g	Cuk: 0.38 g	Só: 0.17 g	Cuk: 4.79 g	Só: 1.37 g	Cuk: 1.05 g	Só: 2.08 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g				
	Ca: 12.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 139.48 mg	Ca: 114 mg	Ca: 35.7 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg				
	Vas: 2.15 mg	Cuk.: 3.29 g	Vas: 0.03 mg	Cuk.: 0.38 g	Vas: 1.48 mg	Cuk.: 10.69 g	Vas: 2.04 mg	Cuk.: 1.05 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g				
<b>Vacsora</b>	Sült csirkecomb[9,10], Tzatziki saláta[7]		Sonkás pizza[1,7,9,10]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 50g 1 db/500gr[1,3,7]		Rakott karfiol[1]		Camembert krém[7], Paradicsom, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Főtt krinolin[6,9,10], Ketchup[9,10], Mustár[10]		Margarin, uborka, felvágott gépsonka 0.03 kg, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 894.5 kcal	E: 3742.57 KJ	E: 755.31 kcal	E: 3145.31 KJ	E: 1028.71 kcal	E: 4304.15 KJ	E: 454.71 kcal	E: 1902.5 KJ	E: 240.2 kcal	E: 1005 KJ	E: 383.01 kcal	E: 1602.53 KJ	E: 267.1 kcal	E: 1117.56 KJ
	Zsír: 70.05 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 15.88 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 12.1 g	Tel.zsír.: 4.23 g	Zsír: 28.56 g	Tel.zsír.: 1.14 g	Zsír: 8.34 g	Tel.zsír.: 4.64 g	Zsír: 25.43 g	Tel.zsír.: 8.26 g	Zsír: 11 g	Tel.zsír.: 3.38 g
	Feh.: 49.92 g	CH: 57.99 g	Feh.: 28.18 g	CH: 119.66 g	Feh.: 38.6 g	CH: 186.59 g	Feh.: 21.61 g	CH: 25.78 g	Feh.: 9 g	CH: 31.98 g	Feh.: 18.05 g	CH: 20.04 g	Feh.: 12.75 g	CH: 28.97 g
	Cuk: 11.4 g	Só: 2.66 g	Cuk: 9.48 g	Só: 3.31 g	Cuk: 18.5 g	Só: 0.51 g	Cuk: 10.58 g	Só: 1.99 g	Cuk: 3.97 g	Só: 1.05 g	Cuk: 11.13 g	Só: 4.47 g	Cuk: 0.92 g	Só: 1.13 g
	Ca: 297.06 mg	Ca: 240 mg	Ca: 269.82 mg	Ca: 180 mg	Ca: 331.41 mg	Ca: 180 mg	Ca: 90.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 102.13 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 85.02 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.59 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.24 mg	Cuk.: 11.4 g	Vas: 4.96 mg	Cuk.: 17.68 g	Vas: 10.18 mg	Cuk.: 184.24 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 10.58 g	Vas: 1.52 mg	Cuk.: 3.97 g	Vas: 3.43 mg	Cuk.: 15.75 g	Vas: 1.72 mg	Cuk.: 0.92 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkélek 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