

**Patrona alap étlap**

**2025-02-17 - 2025-02-23**

	2025-02-17		2025-02-18		2025-02-19		2025-02-20		2025-02-21		2025-02-22		2025-02-23	
<b>Reggeli</b>	Tea, Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/500gr[1,3]		Kenőmáj[6,7], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10], Tea, Tej 1,5% [7]		Olasz felvágott[6], Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], Tejfőlös túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], dísznósaajt 0.03 kg, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Tojásrántotta cukkinis, Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 1104.4 kcal	E: 4620.8 KJ	E: 415.71 kcal	E: 1739.32 KJ	E: 339.21 kcal	E: 1419.28 KJ	E: 362.59 kcal	E: 1517.07 KJ	E: 269.93 kcal	E: 1129.38 KJ	E: 421.72 kcal	E: 1764.48 KJ	E: 394.93 kcal	E: 1652.37 KJ
	Zsír: 53.65 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 24.54 g	Tel.zsír.: 1.0 g	Zsír: 7.99 g	Tel.zsír.: 4.24 g	Zsír: 20.95 g	Tel.zsír.: 7.52 g	Zsír: 8.51 g	Tel.zsír.: 3.35 g	Zsír: 12.51 g	Tel.zsír.: 4.84 g	Zsír: 11.05 g	Tel.zsír.: 2.59 g
	Feh.: 16.76 g	CH: 91.19 g	Feh.: 24.46 g	CH: 49.31 g	Feh.: 14.83 g	CH: 51.73 g	Feh.: 22.56 g	CH: 46.11 g	Feh.: 22.99 g	CH: 50.64 g	Feh.: 19.22 g	CH: 57.99 g	Feh.: 15.05 g	CH: 58.78 g
	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 19.73 g	Só: 2.38 g	Cuk: 22.43 g	Só: 0.64 g	Cuk: 16.53 g	Só: 3.09 g	Cuk: 21.21 g	Só: 1.22 g	Cuk: 15.84 g	Só: 2.84 g	Cuk: 16.69 g	Só: 2.52 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 276.86 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 444.27 mg	Ca: 433.2 mg	Ca: 264.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 303.81 mg	Ca: 282.8 mg	Ca: 306.51 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 288.33 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 2.01 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 0.92 mg	Cuk.: 37.42 g	Vas: 1.55 mg	Cuk.: 26.52 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 31.2 g	Vas: 1.99 mg	Cuk.: 25.83 g	Vas: 1.59 mg	Cuk.: 26.68 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>	Palócleves[1,3,6,7,10], Szilvás gombóc töltelikes[1,3]		Tojásleves[1,3,7,10], Burgonyafőzelék[1], Sült pulykacomb[9,10]		Meggyleves főzős[1,3,6,7,10], Bácskai rizseshús[1,3,6,7,10], Céklasaláta		Zöldségleves csigatészttával[1,3,9,10], Sólet füstölí tarjával[1,3]		Burgonyaleves tárkonyos[1,9,10], Káposztás kocka[1]		Csirkeaprólek leves (szárny, zúza, máj)[1,9,10], Brassói aprópecsenye[1,6], csalamádé		Brokkolikrémléves[1,3,7,8], Rántott sertésborda [1], Riz-biz[1], Csemege uborka	
	E: 664.27 kcal	E: 2779.31 KJ	E: 588.46 kcal	E: 2462.12 KJ	E: 841.36 kcal	E: 3520.23 KJ	E: 658.09 kcal	E: 2737.65 KJ	E: 532.61 kcal	E: 2148.1 KJ	E: 789.9 kcal	E: 3301.61 KJ	E: 1112.64 kcal	E: 4655.28 KJ
	Zsír: 19.75 g	Tel.zsír.: 1.8 g	Zsír: 24.18 g	Tel.zsír.: 3.79 g	Zsír: 30.24 g	Tel.zsír.: 2.12 g	Zsír: 23.9 g	Tel.zsír.: 4.85 g	Zsír: 13.07 g	Tel.zsír.: 1.65 g	Zsír: 43.13 g	Tel.zsír.: 7.41 g	Zsír: 63.16 g	Tel.zsír.: 7.07 g
	Feh.: 22.91 g	CH: 94.87 g	Feh.: 32.89 g	CH: 58.9 g	Feh.: 24.39 g	CH: 113.84 g	Feh.: 30.52 g	CH: 78.89 g	Feh.: 15.66 g	CH: 87.1 g	Feh.: 58.75 g	CH: 39.23 g	Feh.: 36.74 g	CH: 96.58 g
	Cuk: 5.31 g	Só: 3.36 g	Cuk: 1.26 g	Só: 5.35 g	Cuk: 21.52 g	Só: 2.42 g	Cuk: 8.05 g	Só: 5.23 g	Cuk: 0.58 g	Só: 3.85 g	Cuk: 7.28 g	Só: 6.86 g	Cuk: 5.59 g	Só: 8.1 g
	Ca: 75.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 53.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 134.8 mg	Ca: 44.7 mg	Ca: 146.72 mg	Ca: 0 mg	Ca: 32.09 mg	Ca: 0 mg	Ca: 104.3 mg	Ca: 0 mg	Ca: 154.07 mg	Ca: 10.5 mg
	Vas: 2.38 mg	Cuk.: 21.31 g	Vas: 3.92 mg	Cuk.: 1.56 g	Vas: 2.42 mg	Cuk.: 44.5 g	Vas: 7.27 mg	Cuk.: 8.05 g	Vas: 2.74 mg	Cuk.: 3.58 g	Vas: 4.91 mg	Cuk.: 12.28 g	Vas: 4.68 mg	Cuk.: 5.59 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		korpás zsemle[1,3,7], joghurt szivecske 125 g 1 db/125g[7]		Gépsonka, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg, sajt, ementáli 0.03 kg[7]		Pizzás csiga[1,3,7]				Sütemény	
	E: 241.04 kcal	E: 1008.52 KJ	E: 395.75 kcal	E: 1655.82 KJ	E: 143.28 kcal	E: 599.47 KJ	E: 200.54 kcal	E: 839.07 KJ	E: 441 kcal	E: 1845.14 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.87 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 2.87 g	Tel.zsír.: 1.2 g	Zsír: 9.84 g	Tel.zsír.: 2.3 g	Zsír: 15.86 g	Tel.zsír.: 6.77 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.45 g	CH: 22.82 g	Feh.: 14.24 g	CH: 69.69 g	Feh.: 16.56 g	CH: 22.21 g	Feh.: 16.26 g	CH: 23.18 g	Feh.: 9 g	CH: 46 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.29 g	Só: 2.24 g	Cuk: 18.4 g	Só: 1.26 g	Cuk: 2.61 g	Só: 1.39 g	Cuk: 3.74 g	Só: 1.56 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 12.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 25.48 mg	Ca: 0 mg	Ca: 10.6 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 246.84 mg	Ca: 240.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.15 mg	Cuk.: 3.29 g	Vas: 1.5 mg	Cuk.: 18.4 g	Vas: 0.4 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.37 mg	Cuk.: 3.74 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Fasírt (sertés)[1,3,7], Séfaláta[3,7,10]		Hot-dog, mustárral, ketchuppal[1,3,7,9,10]		Sajtos spagetti[1,7]		Rakott karfiol[1]		Lilahagyma, Tonhalkrém[3,4,10], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Sült hasábburgonya, Cézár saláta[1,7]		Zöldségek, felvágott bécsi 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]	
	E: 670.84 kcal	E: 2806.78 KJ	E: 258.68 kcal	E: 1082.3 KJ	E: 463.9 kcal	E: 1860.63 KJ	E: 462.75 kcal	E: 1936.13 KJ	E: 214.16 kcal	E: 896.05 KJ	E: 704.32 kcal	E: 2946.89 KJ	E: 196.28 kcal	E: 821.24 KJ
	Zsír: 54 g	Tel.zsír.: 4.16 g	Zsír: 20.27 g	Tel.zsír.: 7.66 g	Zsír: 16.14 g	Tel.zsír.: 6.42 g	Zsír: 32.63 g	Tel.zsír.: 1.14 g	Zsír: 18.87 g	Tel.zsír.: 2.11 g	Zsír: 26.88 g	Tel.zsír.: 4.75 g	Zsír: 13.26 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 16.21 g	CH: 30.06 g	Feh.: 13.09 g	CH: 5.66 g	Feh.: 20.31 g	CH: 58.8 g	Feh.: 18.69 g	CH: 24.71 g	Feh.: 10.12 g	CH: 25.92 g	Feh.: 36.92 g	CH: 72.4 g	Feh.: 12.94 g	CH: 27.87 g
	Cuk: 0.26 g	Só: 2.72 g	Cuk: 2.44 g	Só: 2.99 g	Cuk: 0.56 g	Só: 2.7 g	Cuk: 9.75 g	Só: 1.84 g	Cuk: 6.31 g	Só: 0.76 g	Cuk: 5.38 g	Só: 1.73 g	Cuk: 7.53 g	Só: 0.71 g
	Ca: 29.14 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28.85 mg	Ca: 0 mg	Ca: 200 mg	Ca: 180 mg	Ca: 88.49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 21.99 mg	Ca: 0 mg	Ca: 138.5 mg	Ca: 60 mg	Ca: 22.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2.93 mg	Cuk.: 0.26 g	Vas: 1.77 mg	Cuk.: 5.24 g	Vas: 2.62 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 3.11 mg	Cuk.: 9.75 g	Vas: 0.38 mg	Cuk.: 6.31 g	Vas: 4.07 mg	Cuk.: 5.38 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 7.53 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Ráktelék 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt