# Patrona alap étlap

## 2025-09-29 - 2025-10-05

| | 2025-09-29 | | 2025-09-30 | | 2025-10-01 | | 2025-10-02 | | 2025-10-03 | | 2025-10-04 | | 2025-10-05 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3] | | Paradicsom,<br>Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>csirkemell sonka 0.03 kg[6],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],<br>margarin ewa 0.02 kg | | Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10],<br>Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1] | | Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>corn flakes 0.03 kg | | Paradicsom,<br>Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>Tonhalkrém[3,4,10],<br>kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7] | | Paradicsom,<br>Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],<br>tepertő 0.05 kg | | Tojásrántotta hagymával, paprikával,<br>Tea,<br>Tej 1,5% [7],<br>uborka,<br>kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7] | |
| | E: 1104 kcal | E: 4621 KJ | E: 296 kcal | E: 1239 KJ | E: 483 kcal | E: 2023 KJ | E: 274 kcal | E: 1146 KJ | E: 481 kcal | E: 2011 KJ | E: 613 kcal | E: 2565 KJ | E: 379 kcal | E: 1586 KJ |
| | Zsír: 54 g | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 11 g | Tel.zsír.: 3 g | Zsír: 30 g | Tel.zsír.: 11 g | Zsír: 4 g | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 21 g | Tel.zsír.: 4 g | Zsír: 47 g | Tel.zsír.: 17 g | Zsír: 11 g | Tel.zsír.: 3 g |
| | Feh.: 17 g | CH: 91 g | Feh.: 23 g | CH: 51 g | Feh.: 31 g | CH: 48 g | Feh.: 10 g | CH: 49 g | Feh.: 17 g | CH: 56 g | Feh.: 23 g | CH: 49 g | Feh.: 15 g | CH: 55 g |
| | Cuk: 14 g | Só: 0.31 g | Cuk: 20 g | Só: 1.96 g | Cuk: 17 g | Só: 3.65 g | Cuk: 16 g | Só: 0.65 g | Cuk: 18 g | Só: 0.97 g | Cuk: 20 g | Só: 1.01 g | Cuk: 16 g | Só: 1.89 g |
| | Ca: 261 mg | Ca: 251 mg | Ca: 278 mg | Ca: 252 mg | Ca: 290 mg | Ca: 251 mg | Ca: 261 mg | Ca: 251 mg | Ca: 299 mg | Ca: 251 mg | Ca: 272 mg | Ca: 251 mg | Ca: 291 mg | Ca: 251 mg |
| | Vas: 1 mg | Cuk.: 24 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 30 g | Vas: 2 mg | Cuk.: 28 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 26 g | Vas: 2 mg | Cuk.: 28 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 30 g | Vas: 2 mg | Cuk.: 26 g |
| **Tízórai** | gyümölcs | | gyümölcs | | gyümölcs | | gyümölcs | | gyümölcs | | gyümölcs | | gyümölcs | |
| | E: 158 kcal | E: 659 KJ | E: 158 kcal | E: 659 KJ | E: 158 kcal | E: 659 KJ | E: 158 kcal | E: 659 KJ | E: 158 kcal | E: 659 KJ | E: 158 kcal | E: 659 KJ | E: 158 kcal | E: 659 KJ |
| | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g |
| | Feh.: 2 g | CH: 36 g | Feh.: 2 g | CH: 36 g | Feh.: 2 g | CH: 36 g | Feh.: 2 g | CH: 36 g | Feh.: 2 g | CH: 36 g | Feh.: 2 g | CH: 36 g | Feh.: 2 g | CH: 36 g |
| | Cuk: 36 g | Só: 0.08 g | Cuk: 36 g | Só: 0.08 g | Cuk: 36 g | Só: 0.08 g | Cuk: 36 g | Só: 0.08 g | Cuk: 36 g | Só: 0.08 g | Cuk: 36 g | Só: 0.08 g | Cuk: 36 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 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 36 g |
| **Ebéd** | Csirkeraguleves[1,9],<br>Szilvás gombóc töltelékes[1,3] | | Karfiolleves (magyaros)[1,9],<br>Burgonyafőzelék[1],<br>Pulyka tokány[9,10] | | Hideg eperleves [1,7],<br>Olaszos csirkemell[7],<br>Rizi-bizi[1] | | Reszelttészta - leves[1,3,9,10],<br>Sárgaborsó főzelék[1],<br>Fasírt (sertés)[1,3,7] | | Burgonyaleves (magyaros)[1,3,9,10],<br>Káposztás kocka[1] | | Köménymagleves[1],<br>Csirkepörkölt,<br>Szarvacska tészta[1],<br>csalamádé | | Orjaleves csigatésztával[1,9],<br>Rántott sertésszelet[1],<br>Burgonyapüré [7],<br>Csemege uborka | |
| | E: 659 kcal | E: 2752 KJ | E: 593 kcal | E: 2481 KJ | E: 728 kcal | E: 3044 KJ | E: 814 kcal | E: 3407 KJ | E: 636 kcal | E: 2582 KJ | E: 887 kcal | E: 3631 KJ | E: 950 kcal | E: 3966 KJ |
| | Zsír: 16 g | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 26 g | Tel.zsír.: 4 g | Zsír: 23 g | Tel.zsír.: 6 g | Zsír: 35 g | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 22 g | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 47 g | Tel.zsír.: 3 g | Zsír: 49 g | Tel.zsír.: 6 g |
| | Feh.: 28 g | CH: 98 g | Feh.: 26 g | CH: 62 g | Feh.: 40 g | CH: 88 g | Feh.: 33 g | CH: 88 g | Feh.: 17 g | CH: 89 g | Feh.: 35 g | CH: 100 g | Feh.: 38 g | CH: 80 g |
| | Cuk: 7 g | Só: 3.41 g | Cuk: 6 g | Só: 5.66 g | Cuk: 15 g | Só: 2.96 g | Cuk: 1 g | Só: 5.67 g | Cuk: 0 g | Só: 3.84 g | Cuk: 6 g | Só: 6.9 g | Cuk: 10 g | Só: 8.25 g |
| | Ca: 76 mg | Ca: 0 mg | Ca: 67 mg | Ca: 0 mg | Ca: 255 mg | Ca: 195 mg | Ca: 96 mg | Ca: 0 mg | Ca: 39 mg | Ca: 0 mg | Ca: 78 mg | Ca: 0 mg | Ca: 214 mg | Ca: 91 mg |
| | Vas: 2 mg | Cuk.: 23 g | Vas: 3 mg | Cuk.: 6 g | Vas: 3 mg | Cuk.: 36 g | Vas: 5 mg | Cuk.: 1 g | Vas: 3 mg | Cuk.: 3 g | Vas: 3 mg | Cuk.: 11 g | Vas: 5 mg | Cuk.: 10 g |
| **Uzsonna** | Kenyér teljes kiörlésű [1],<br>Paprikás szalámi,<br>Paprika,<br>margarin ewa 0.02 kg | | Kifli korpás[1],<br>uborka,<br>sajt, mackó 1 db/18g[7] | | joghurt danone, késf 1 70g/db[7],<br>zsemle 60g teljes kiörlésű 1 60g/db[1] | | Kenyér teljes kiörlésű [1],<br>Kolbászkrém[1,6,10],<br>uborka | | lekváros bukta 100g 1 100g/db[1,3,7] | | | | Sütemény | |
| | E: 263 kcal | E: 1098 KJ | E: 164 kcal | E: 688 KJ | E: 256 kcal | E: 1071 KJ | E: 263 kcal | E: 1098 KJ | E: 324 kcal | E: 1356 KJ | | | E: 0 kcal | E: 0 KJ |
| | Zsír: 22 g | Tel.zsír.: 7 g | Zsír: 3 g | Tel.zsír.: 1 g | Zsír: 9 g | Tel.zsír.: 1 g | Zsír: 23 g | Tel.zsír.: 7 g | Zsír: 6 g | Tel.zsír.: 0 g | | | Zsír: 0 g | Tel.zsír.: 0 g |
| | Feh.: 19 g | CH: 35 g | Feh.: 9 g | CH: 26 g | Feh.: 10 g | CH: 33 g | Feh.: 18 g | CH: 34 g | Feh.: 8 g | CH: 57 g | | | Feh.: 0 g | CH: 0 g |
| | Cuk: 4 g | Só: 2.57 g | Cuk: 1 g | Só: 0.81 g | Cuk: 3 g | Só: 0.61 g | Cuk: 5 g | Só: 2.26 g | Cuk: 0 g | Só: 0 g | | | Cuk: 0 g | Só: 0 g |
| | Ca: 10 mg | Ca: 1 mg | Ca: 103 mg | Ca: 84 mg | Ca: 135 mg | Ca: 80 mg | Ca: 17 mg | Ca: 0 mg | Ca: 0 mg | Ca: 0 mg | | | Ca: 0 mg | Ca: 0 mg |
| | Vas: 2 mg | Cuk.: 4 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 1 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 7 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 5 g | Vas: 0 mg | Cuk.: 0 g | | | Vas: 0 mg | Cuk.: 0 g |
| **Vacsora** | Csibefasírt[3,6,10],<br>Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10] | | Gyümölcsjoghurt házi[7],<br>puffancs 100g 1 100g/db | | Milánói makaróni[1,7] | | Melegszendvics sonkás-sajtos[1,7],<br>Paradicsom | | Rizsfelfújt lekvárral[1,7] | | Lilahagyma,<br>Padlizsánkrém [3,10],<br>kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1] | | Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7],<br>felvágott gépsonka 0.03 kg,<br>margarin ewa 0.02 kg | |
| | E: 610 kcal | E: 2551 KJ | E: 519 kcal | E: 2172 KJ | E: 506 kcal | E: 2101 KJ | E: 383 kcal | E: 1601 KJ | E: 595 kcal | E: 2489 KJ | E: 219 kcal | E: 918 KJ | E: 389 kcal | E: 1628 KJ |
| | Zsír: 51 g | Tel.zsír.: 6 g | Zsír: 8 g | Tel.zsír.: 3 g | Zsír: 24 g | Tel.zsír.: 9 g | Zsír: 10 g | Tel.zsír.: 4 g | Zsír: 9 g | Tel.zsír.: 3 g | Zsír: 5 g | Tel.zsír.: 1 g | Zsír: 11 g | Tel.zsír.: 2 g |
| | Feh.: 13 g | CH: 25 g | Feh.: 19 g | CH: 89 g | Feh.: 22 g | CH: 49 g | Feh.: 17 g | CH: 57 g | Feh.: 12 g | CH: 115 g | Feh.: 7 g | CH: 36 g | Feh.: 17 g | CH: 55 g |
| | Cuk: 2 g | Só: 1.17 g | Cuk: 13 g | Só: 0.48 g | Cuk: 5 g | Só: 3.6 g | Cuk: 4 g | Só: 3.44 g | Cuk: 14 g | Só: 0.88 g | Cuk: 4 g | Só: 1.74 g | Cuk: 5 g | Só: 0.64 g |
| | Ca: 45 mg | Ca: 42 mg | Ca: 264 mg | Ca: 180 mg | Ca: 164 mg | Ca: 120 mg | Ca: 152 mg | Ca: 121 mg | Ca: 254 mg | Ca: 228 mg | Ca: 28 mg | Ca: 0 mg | Ca: 51 mg | Ca: 1 mg |
| | Vas: 0 mg | Cuk.: 12 g | Vas: 5 mg | Cuk.: 25 g | Vas: 3 mg | Cuk.: 5 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 4 g | Vas: 3 mg | Cuk.: 62 g | Vas: 1 mg | Cuk.: 4 g | Vas: 2 mg | Cuk.: 5 g |

**Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákfélék 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**