

**Patrona Hungariae Katolikus Iskolaközpont étlap**

**2022-10-31 - 2022-11-06**

|  | 2022-10-31   |                    | 2022-11-01   |                   | 2022-11-02   |                    | 2022-11-03  |                   | 2022-11-04  |                   | 2022-11-05  |                    | 2022-11-06   |                    |
|--|--|--------------------|--|-------------------|--|--------------------|---|-------------------|---|-------------------|---|--------------------|--|--------------------|
| <b>Reggeli /<br/>tízórai</b>   | Tejeskávé, kalács[1,3,7]                                       |                    | Bundás kenyér[1,3,7],<br>Tea - gyümölcs  |                   | Tej 1,5% [7],<br>lekváros táská 1 110g/db[1,3,6,7]                           |                    | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Tepertőkrém [10],<br>Tea,<br>Paprika                   |                   | Mézés kenyér[1,3,7],<br>Tea   |                   | Tojásrántotta, kolbászos[1,3,6,10],<br>Tej 1,5% [7],<br>Kenyér[1,3,7]                                 |                    | Zsemle[1],<br>Vaj[7],<br>paradicsom 0.05 kg,<br>szalámi, téli, csemege 0.03 kg |                    |
|  | E: 642.45 kcal   | E: 2688.01 KJ      | E: 444.27 kcal   | E: 1858.83 KJ     | E: 596.55 kcal   | E: 2495.99 KJ      | E: 319.04 kcal  | E: 1334.88 KJ     | E: 499.15 kcal  | E: 2088.45 KJ     | E: 918.8 kcal   | E: 3844.26 KJ      | E: 657.75 kcal   | E: 2752.03 KJ      |
|  | Zsír: 14.61 g  | Tel.zsír.: 6.43 g  | Zsír: 12.39 g  | Tel.zsír.: 1.87 g | Zsír: 22.34 g  | Tel.zsír.: 10.05 g | Zsír: 1.08 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 6.25 g  | Tel.zsír.: 1.33 g | Zsír: 31.93 g   | Tel.zsír.: 7.79 g  | Zsír: 38.63 g  | Tel.zsír.: 16.92 g |
|  | Feh.: 20.84 g  | CH: 106.19 g       | Feh.: 15.17 g  | CH: 66.57 g       | Feh.: 16.02 g  | CH: 81.67 g        | Feh.: 10.89 g   | CH: 66.5 g        | Feh.: 15.75 g   | CH: 95.02 g       | Feh.: 39.76 g   | CH: 115.95 g       | Feh.: 17.55 g  | CH: 59.24 g        |
|  | Cuk: 26.97 g   | Só: 1.39 g         | Cuk: 0 g   | Só: 4 g           | Cuk: 0 g   | Só: 3.15 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 2.57 g        | Cuk: 9.99 g   | Só: 3.32 g        | Cuk: 0 g  | Só: 2.13 g         | Cuk: 0 g   | Só: 2.87 g         |
|  | Ca: 320.23 mg  | Vas: 2.12 mg       | Ca: 70.08 mg   | Vas: 1.64 mg      | Ca: 342 mg   | Vas: 0.6 mg        | Ca: 32.91 mg  | Vas: 0.97 mg      | Ca: 40.65 mg  | Vas: 1.31 mg      | Ca: 417.62 mg   | Vas: 3.62 mg       | Ca: 41 mg  | Vas: 2.95 mg       |
| <b>Ebéd</b>  | Frankfurti leves zöldségesen[1,3,6,7,10],<br>Túrós csusza[1,7] |                    | Köményleves[1,3,6,7,10],<br>Marhapörkölt[1,3,6,7,10],<br>Főtt burgonya[1],<br>Káposzta saláta kész |                   | Babgulyás[1,3,6,7,9,10],<br>Alma,<br>Sajtos spagetti[1,7]                    |                    | Meggyleves[1,3,6,7,10],<br>Cordon bleu (sertés)[1,3,7],<br>párolt bulgur kukoricával[1] |                   | Köménymaglevés[1,3,7,10],<br>Halas penne tenger<br>gyümölcsseivel[1,3,4,7,10] |                   | Zellerkrémleves [1,3,7,8,9],<br>Óvári csirkemell [1,7,8],<br>Párolt rizs [1],<br>Tartármártás[3,7,10] |                    | Tyúkhúsleves csigatészta[1,8,9],<br>Rántott sertésszelet[1,3],<br>Rizi-bizi[1] |                    |
|  | E: 891.95 kcal   | E: 3651.59 KJ      | E: 664.34 kcal   | E: 2779.59 KJ     | E: 1107.94 kcal  | E: 4555.31 KJ      | E: 1061.58 kcal   | E: 4441.64 KJ     | E: 628.28 kcal  | E: 2588.56 KJ     | E: 1199.2 kcal  | E: 5017.47 KJ      | E: 1017.17 kcal  | E: 4244.21 KJ      |
|  | Zsír: 51.79 g  | Tel.zsír.: 17.45 g | Zsír: 34.64 g  | Tel.zsír.: 5.6 g  | Zsír: 55.02 g  | Tel.zsír.: 18.52 g | Zsír: 44.96 g   | Tel.zsír.: 9.19 g | Zsír: 43.33 g   | Tel.zsír.: 5.79 g | Zsír: 69.7 g  | Tel.zsír.: 12.05 g | Zsír: 51.4 g   | Tel.zsír.: 6.28 g  |
|  | Feh.: 32.63 g  | CH: 72.43 g        | Feh.: 30.19 g  | CH: 57.25 g       | Feh.: 41.43 g  | CH: 109.76 g       | Feh.: 45.61 g   | CH: 118.37 g      | Feh.: 18.27 g   | CH: 40.69 g       | Feh.: 44.6 g  | CH: 95.3 g         | Feh.: 49.63 g  | CH: 84.43 g        |
|  | Cuk: 0 g   | Só: 4.17 g         | Cuk: 3.9 g   | Só: 9.03 g        | Cuk: 0 g   | Só: 5.68 g         | Cuk: 21.48 g  | Só: 4.85 g        | Cuk: 2 g  | Só: 2.66 g        | Cuk: 1 g  | Só: 5.47 g         | Cuk: 0 g   | Só: 4.97 g         |
|  | Ca: 170.01 mg  | Vas: 3.86 mg       | Ca: 74.14 mg   | Vas: 3.27 mg      | Ca: 333.63 mg  | Vas: 7.74 mg       | Ca: 257.54 mg   | Vas: 5.5 mg       | Ca: 44.26 mg  | Vas: 1.83 mg      | Ca: 172.75 mg   | Vas: 2.2 mg        | Ca: 73.55 mg   | Vas: 3.33 mg       |
| <b>Uzsonna</b>   | Kifli[1,3],<br>Kenőmájás[6,7],<br>Paprika                      |                    | Gesztenyepüré tejszínhabbal[1,3,7]   |                   | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Paradicsom,<br>felvágott turista 0.03 kg[6] |                    | joghurt, ivó 1 70g/db[7],<br>zsemle rozs 1 db/50g[1,3]                                  |                   | Banán   |                   | Kakaós csiga[1,3,7]   |                    | Kifli korpás[1],<br>joghurt 125g 1 db/125g                                     |                    |
|  | E: 421.58 kcal   | E: 1763.88 KJ      | E: 361.7 kcal  | E: 1513.35 KJ     | E: 412.12 kcal   | E: 1724.31 KJ      | E: 198.37 kcal  | E: 829.98 KJ      | E: 157.5 kcal   | E: 658.98 KJ      | E: 216.92 kcal  | E: 907.58 KJ       | E: 126 kcal  | E: 527.18 KJ       |
|  | Zsír: 19.4 g   | Tel.zsír.: 8.18 g  | Zsír: 10.12 g  | Tel.zsír.: 5.21 g | Zsír: 13.26 g  | Tel.zsír.: 4.75 g  | Zsír: 2.23 g  | Tel.zsír.: 0.74 g | Zsír: 0.15 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 5.29 g  | Tel.zsír.: 0 g     | Zsír: 0.75 g   | Tel.zsír.: 0.07 g  |
|  | Feh.: 15.48 g  | CH: 45.76 g        | Feh.: 4.38 g   | CH: 62.81 g       | Feh.: 16.05 g  | CH: 56.79 g        | Feh.: 7.34 g  | CH: 36.88 g       | Feh.: 1.95 g  | CH: 36.3 g        | Feh.: 4.84 g  | CH: 38.86 g        | Feh.: 5.24 g   | CH: 24.47 g        |
|  | Cuk: 0 g   | Só: 2.64 g         | Cuk: 37.46 g   | Só: 0.03 g        | Cuk: 0 g   | Só: 3.19 g         | Cuk: 4.13 g   | Só: 1.99 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0.08 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0 g            | Cuk: 0 g   | Só: 0.63 g         |
|  | Ca: 21.98 mg   | Vas: 2.02 mg       | Ca: 101.17 mg  | Vas: 1.07 mg      | Ca: 41.4 mg  | Vas: 1.56 mg       | Ca: 79.8 mg   | Vas: 0.03 mg      | Ca: 9 mg  | Vas: 0.45 mg      | Ca: 0 mg  | Vas: 0 mg          | Ca: 12.74 mg   | Vas: 0.72 mg       |
| <b>Vacsora</b>   | Körözött[1,3,6,7,10],<br>Tea,<br>Kenyér[1,3,7]                 |                    | Cézár saláta[7,9,10]   |                   | Gyümölcsrizs [1,7]   |                    | Rakott burgonya[1,3,6,7,10]   |                   | Heck paprikás lisztben[1,4],<br>Párolt bulgur[1]                              |                   | Lilahagyma,<br>Kenyér[1,3,7],<br>krémsajt natur 0.03 kg[7]  |                    | Camembert krém[7],<br>Zsemle[1],<br>uborka                                     |                    |
|  | E: 703.58 kcal   | E: 2943.79 KJ      | E: 204.54 kcal   | E: 855.81 KJ      | E: 344.89 kcal   | E: 1443 KJ         | E: 354.95 kcal  | E: 1485.12 KJ     | E: 450.94 kcal  | E: 1886.74 KJ     | E: 628.14 kcal  | E: 2628.14 KJ      | E: 358.36 kcal   | E: 1499.4 KJ       |
|  | Zsír: 14.93 g  | Tel.zsír.: 3.93 g  | Zsír: 3.12 g   | Tel.zsír.: 1.27 g | Zsír: 12.29 g  | Tel.zsír.: 1 g     | Zsír: 17.95 g   | Tel.zsír.: 6.3 g  | Zsír: 12.8 g  | Tel.zsír.: 1.49 g | Zsír: 15.1 g  | Tel.zsír.: 5.18 g  | Zsír: 8.19 g   | Tel.zsír.: 4.57 g  |
|  | Feh.: 26.04 g  | CH: 114.82 g       | Feh.: 30.5 g   | CH: 6.61 g        | Feh.: 7.44 g   | CH: 50.88 g        | Feh.: 12.11 g   | CH: 35.81 g       | Feh.: 33.1 g  | CH: 54.23 g       | Feh.: 17.72 g   | CH: 103.45 g       | Feh.: 12.44 g  | CH: 58.32 g        |
|  | Cuk: 9.99 g  | Só: 0.57 g         | Cuk: 0 g   | Só: 1.3 g         | Cuk: 16.98 g   | Só: 0.54 g         | Cuk: 0 g  | Só: 2.68 g        | Cuk: 0 g  | Só: 2.66 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0.4 g          | Cuk: 0 g   | Só: 2.04 g         |
|  | Ca: 118.05 mg  | Vas: 1.86 mg       | Ca: 131.9 mg   | Vas: 1.67 mg      | Ca: 129.39 mg  | Vas: 1.23 mg       | Ca: 66.76 mg  | Vas: 1.26 mg      | Ca: 108.73 mg   | Vas: 2.2 mg       | Ca: 106.4 mg  | Vas: 1.95 mg       | Ca: 100.04 mg  | Vas: 1.25 mg       |
| 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 - Szeszámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt |  |                    |  |                   |  |                    |   |                   |   |                   |   |                    |  |                    |
| MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu  |  |                    |  |                   |  |                    |   |                   |   |                   |   |                    |  |                    |

**Patrona Hungariae Katolikus Iskolaközpont étlap**

**2022-11-07 - 2022-11-13**

|                          | 2022-11-07  |                   | 2022-11-08   |                    | 2022-11-09   |                   | 2022-11-10   |                    | 2022-11-11   |                    | 2022-11-12  |                    | 2022-11-13  |                    |
|--------------------------|---|-------------------|--|--------------------|--|-------------------|--|--------------------|--|--------------------|---|--------------------|---|--------------------|
| <b>Reggeli / tízórai</b> | Főtt tojás[3],<br>Vaj[7],<br>Tea - csipkebogyó,<br>Kenyér[1,3,7]                      |                   | Briós[1,3,7],<br>Kakaó[7]  |                    | Kenőmájás[6,7],<br>Paradicsom,<br>Tea,<br>Félbarna kenyér [1,3,7]                        |                   | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Gépsonka,<br>Tea,<br>Paprika                |                    | zabkása almával, mazsolával[1,3,6,7,9,10],<br>Tej 1,5% [7]                     |                    | Kenyér rozsos[1,3,7],<br>Póréhagyma,<br>Tea,<br>Tejfölös túró[7]          |                    | Diós búrkifli[1,3,7],<br>Tej 1,5% [7]   |                    |
|                          | E: 797 kcal   | E: 3334.65 KJ     | E: 407.05 kcal   | E: 1703.1 KJ       | E: 539.87 kcal   | E: 2258.82 KJ     | E: 376.97 kcal   | E: 1577.24 KJ      | E: 325.76 kcal   | E: 1363 KJ         | E: 224.64 kcal  | E: 939.88 KJ       | E: 583.5 kcal   | E: 2441.36 KJ      |
|                          | Zsír: 31.2 g  | Tel.zsír.: 11.6 g | Zsír: 9.43 g   | Tel.zsír.: 4.51 g  | Zsír: 22.74 g  | Tel.zsír.: 8.21 g | Zsír: 3.79 g   | Tel.zsír.: 0.97 g  | Zsír: 9.04 g   | Tel.zsír.: 4.89 g  | Zsír: 7.32 g  | Tel.zsír.: 3.54 g  | Zsír: 28.5 g  | Tel.zsír.: 2.44 g  |
|                          | Feh.: 16.52 g   | CH: 110.57 g      | Feh.: 16.05 g  | CH: 64.03 g        | Feh.: 17.68 g  | CH: 65.23 g       | Feh.: 19.77 g  | CH: 65.95 g        | Feh.: 16.82 g  | CH: 43.69 g        | Feh.: 10.54 g   | CH: 29.05 g        | Feh.: 17.2 g  | CH: 60.9 g         |
|                          | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.03 g        | Cuk: 22.03 g   | Só: 0.93 g         | Cuk: 9.99 g  | Só: 1.42 g        | Cuk: 9.99 g  | Só: 2.48 g         | Cuk: 5 g   | Só: 0.72 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.26 g         | Cuk: 0 g  | Só: 0.4 g          |
|                          | Ca: 47.56 mg  | Vas: 1.63 mg      | Ca: 371.85 mg  | Vas: 1.2 mg        | Ca: 46.06 mg   | Vas: 2.37 mg      | Ca: 39.62 mg   | Vas: 1.31 mg       | Ca: 525.66 mg  | Vas: 0.97 mg       | Ca: 93.91 mg  | Vas: 0.5 mg        | Ca: 342 mg  | Vas: 0.6 mg        |
| <b>Ebéd</b>              | Bagulyás pulykából[1,3,6,7,9,10],<br>lekváros bukta 1 db/50g[1,3,7]                   |                   | Brokkolirézeleves[1,3,7,8],<br>Pásztortarhonya[1,3,6,7,10],<br>céklasaláta 0.05 kg |                    | Tojásleves[1,3,7,10],<br>Paradicsomos burgonyafőzelék[1],<br>Sertéssült (comb)[1,6,9,10] |                   | Gyümölcsleves[1,3,6,7,10],<br>Ludaskása aprólékból[1],<br>Csemege uborka[10] |                    | Francia hagymaleves [1,7,8,9,10],<br>Szilvágombóc[1,3,7],<br>fahéjas szórat[1] |                    | Burgonyaleves (magyaros)[1],<br>Rántott camembert[1,3,7],<br>Rizi-bizi[1] |                    | Húsleves (marha)<br>csigatésztával[1,3,6,7,8,10],<br>Rántott sertésborda [1,3],<br>Burgonya krokett m[1,3],<br>Csemege uborka[10] |                    |
|                          | E: 585.95 kcal  | E: 2451.61 KJ     | E: 771.04 kcal   | E: 3152.38 KJ      | E: 664.46 kcal   | E: 2780.12 KJ     | E: 797.25 kcal   | E: 3335.7 KJ       | E: 838.41 kcal   | E: 3507.91 KJ      | E: 1241.5 kcal  | E: 5194.42 KJ      | E: 997.25 kcal  | E: 4176.38 KJ      |
|                          | Zsír: 21.91 g   | Tel.zsír.: 4.55 g | Zsír: 31.22 g  | Tel.zsír.: 6.04 g  | Zsír: 32.74 g  | Tel.zsír.: 3.56 g | Zsír: 34.19 g  | Tel.zsír.: 11.48 g | Zsír: 26.54 g  | Tel.zsír.: 11.39 g | Zsír: 73.88 g   | Tel.zsír.: 31.84 g | Zsír: 62.35 g   | Tel.zsír.: 11.35 g |
|                          | Feh.: 27.25 g   | CH: 68.01 g       | Feh.: 21.36 g  | CH: 100.26 g       | Feh.: 33.15 g  | CH: 56.91 g       | Feh.: 44.86 g  | CH: 73.82 g        | Feh.: 23.99 g  | CH: 122.6 g        | Feh.: 41.78 g   | CH: 99.02 g        | Feh.: 44.82 g   | CH: 61.44 g        |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 3 g           | Cuk: 3.99 g  | Só: 4.62 g         | Cuk: 5 g   | Só: 5.85 g        | Cuk: 10.99 g   | Só: 5.52 g         | Cuk: 24 g  | Só: 3.9 g          | Cuk: 0 g  | Só: 6.59 g         | Cuk: 0 g  | Só: 8 g            |
|                          | Ca: 89.83 mg  | Vas: 4.91 mg      | Ca: 119.77 mg  | Vas: 3.29 mg       | Ca: 77.99 mg   | Vas: 3.51 mg      | Ca: 82.33 mg   | Vas: 10.48 mg      | Ca: 311.76 mg  | Vas: 2.99 mg       | Ca: 655.9 mg  | Vas: 2.34 mg       | Ca: 117.01 mg   | Vas: 6.84 mg       |
| <b>Uzsonna</b>           | Banán   |                   | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Paprika,<br>szalámi herkules 0.03 kg              |                    | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Zala felvágott[6],<br>uborka                            |                   | Kifli sajtos[1,3],<br>joghurt, zivecske 1 80g/db[7]                          |                    | narancs 0.15 kg  |                    | Sajtos pogácsa[1,3,7]   |                    | Őszibarack Kompót[1,3,6,7,10]   |                    |
|                          | E: 157.5 kcal   | E: 658.98 KJ      | E: 296.14 kcal   | E: 1239.04 KJ      | E: 413.7 kcal  | E: 1730.94 KJ     | E: 384 kcal  | E: 1606.66 KJ      | E: 62.1 kcal   | E: 259.83 KJ       | E: 413.1 kcal   | E: 1728.41 KJ      | E: 126.98 kcal  | E: 531.28 KJ       |
|                          | Zsír: 0.15 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 13.7 g   | Tel.zsír.: 0 g     | Zsír: 12.78 g  | Tel.zsír.: 4.37 g | Zsír: 6.79 g   | Tel.zsír.: 4.06 g  | Zsír: 0.3 g  | Tel.zsír.: 0 g     | Zsír: 19.8 g  | Tel.zsír.: 0 g     | Zsír: 0.21 g  | Tel.zsír.: 0.01 g  |
|                          | Feh.: 1.95 g  | CH: 36.3 g        | Feh.: 16 g   | CH: 53.81 g        | Feh.: 19.76 g  | CH: 54.54 g       | Feh.: 15.27 g  | CH: 59.75 g        | Feh.: 0.9 g  | CH: 12.75 g        | Feh.: 19.8 g  | CH: 36 g           | Feh.: 0.77 g  | CH: 29.47 g        |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 0.08 g        | Cuk: 0 g   | Só: 2.02 g         | Cuk: 0 g   | Só: 3.53 g        | Cuk: 0 g   | Só: 1.74 g         | Cuk: 0 g   | Só: 0.01 g         | Cuk: 0 g  | Só: 0 g            | Cuk: 19.98 g  | Só: 0.01 g         |
|                          | Ca: 9 mg  | Vas: 0.45 mg      | Ca: 20.05 mg   | Vas: 0.8 mg        | Ca: 38.24 mg   | Vas: 1.93 mg      | Ca: 131.1 mg   | Vas: 0.95 mg       | Ca: 65.7 mg  | Vas: 0.15 mg       | Ca: 0 mg  | Vas: 0 mg          | Ca: 12.79 mg  | Vas: 0.55 mg       |
| <b>Vacsora</b>           | Zsemle[1],<br>Zöldségek,<br>felvágott bécsi 0.03 kg[6],<br>sajt, trappista 0.03 kg[7] |                   | Sült csirkeszárny[1,6],<br>Mátrai saláta [3,7,10]                                  |                    | Tortellini sajt mártással[1,3,7]   |                   | Hamburger[1,3,6,7,9,10]  |                    | Kenyér rozsos[1,3,7],<br>Paradicsom,<br>krémsajt magyaros 0.02 kg[7]           |                    | Darafelfújt lekvárral[1,3,7]  |                    | Heck paprikás lisztben[1,4],<br>Egészben sült burgonya, vajjal[7]   |                    |
|                          | E: 544.74 kcal  | E: 2279.2 KJ      | E: 561.82 kcal   | E: 2350.67 KJ      | E: 419.68 kcal   | E: 1755.94 KJ     | E: 455.34 kcal   | E: 1905.16 KJ      | E: 142.04 kcal   | E: 594.29 KJ       | E: 639.11 kcal  | E: 2674.03 KJ      | E: 450.4 kcal   | E: 1884.45 KJ      |
|                          | Zsír: 20.29 g   | Tel.zsír.: 5.38 g | Zsír: 49.64 g  | Tel.zsír.: 12.56 g | Zsír: 17.62 g  | Tel.zsír.: 4.48 g | Zsír: 22.27 g  | Tel.zsír.: 6.72 g  | Zsír: 5.72 g   | Tel.zsír.: 3.17 g  | Zsír: 16.54 g   | Tel.zsír.: 5.16 g  | Zsír: 17.39 g   | Tel.zsír.: 6.68 g  |
|                          | Feh.: 23.15 g   | CH: 63.33 g       | Feh.: 24.52 g  | CH: 3.73 g         | Feh.: 17.54 g  | CH: 50.32 g       | Feh.: 22.17 g  | CH: 40.9 g         | Feh.: 6.11 g   | CH: 16.18 g        | Feh.: 16.52 g   | CH: 104.75 g       | Feh.: 31.01 g   | CH: 42.79 g        |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 2.33 g        | Cuk: 0 g   | Só: 3.01 g         | Cuk: 0 g   | Só: 0.88 g        | Cuk: 5.4 g   | Só: 5.02 g         | Cuk: 0 g   | Só: 0.57 g         | Cuk: 38.27 g  | Só: 1.01 g         | Cuk: 0 g  | Só: 1.89 g         |
|                          | Ca: 224 mg  | Vas: 1.83 mg      | Ca: 84.59 mg   | Vas: 1.32 mg       | Ca: 121.05 mg  | Vas: 0.29 mg      | Ca: 66.45 mg   | Vas: 3.38 mg       | Ca: 111.2 mg   | Vas: 0.31 mg       | Ca: 281.2 mg  | Vas: 1.64 mg       | Ca: 108.19 mg   | Vas: 1.4 mg        |

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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűk, 14 - Csillagfűrt

**Patrona Hungariae Katolikus Iskolaközpont étlap**

**2022-11-14 - 2022-11-20**

|                          | 2022-11-14  |                   | 2022-11-15  |                   | 2022-11-16   |                   | 2022-11-17   |                   | 2022-11-18   |                   | 2022-11-19  |                   | 2022-11-20   |                   |
|--------------------------|---|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|
| <b>Reggeli / tízórai</b> | Zsemle[1],<br>Körözött[1,3,6,7,10],<br>Tea - gyümölcs   |                   | Kálács[1,3,7],<br>Tej 1,5% [7]  |                   | Olasz felvágott[6],<br>Tea,<br>Félbarna kenyér [1,3,7],<br>Paprika                           |                   | Nutella[1,5,6,7,8],<br>Tea,<br>Kenyér[1,3,7]   |                   | Kenyér rozsos[1,3,7],<br>Körözött[1,3,6,7,10],<br>Póréhagyma,<br>Tea               |                   | Tejbegríz kakaó szórattal[1,7],<br>Tea  |                   | Túrós táska[1,3,7],<br>Tea - gyümölcs  |                   |
|                          | E: 399.51 kcal  | E: 1671.56 KJ     | E: 548.5 kcal   | E: 2294.92 KJ     | E: 486.83 kcal   | E: 2036.89 KJ     | E: 693.45 kcal   | E: 2901.4 KJ      | E: 242.77 kcal   | E: 1015.75 KJ     | E: 473.55 kcal  | E: 1981.34 KJ     | E: 242.28 kcal   | E: 1013.7 KJ      |
|                          | Zsír: 8.46 g  | Tel.zsír.: 3.92 g | Zsír: 15.02 g   | Tel.zsír.: 6.77 g | Zsír: 19.15 g  | Tel.zsír.: 5.73 g | Zsír: 13.55 g  | Tel.zsír.: 2.1 g  | Zsír: 8.1 g  | Tel.zsír.: 3.93 g | Zsír: 5.03 g  | Tel.zsír.: 2.33 g | Zsír: 4.38 g   | Tel.zsír.: 0 g    |
|                          | Feh.: 18.43 g   | CH: 61.03 g       | Feh.: 21.99 g   | CH: 80.76 g       | Feh.: 15.78 g  | CH: 62.04 g       | Feh.: 18.43 g  | CH: 122.88 g      | Feh.: 12.31 g  | CH: 30.15 g       | Feh.: 16.11 g   | CH: 90.72 g       | Feh.: 8.52 g   | CH: 39.19 g       |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 2.11 g        | Cuk: 6.99 g   | Só: 1.44 g        | Cuk: 9.99 g  | Só: 2.13 g        | Cuk: 19.59 g   | Só: 0.27 g        | Cuk: 9.99 g  | Só: 0.56 g        | Cuk: 29.53 g  | Só: 0.81 g        | Cuk: 0 g   | Só: 0 g           |
|                          | Ca: 93.54 mg  | Vas: 1.35 mg      | Ca: 371.91 mg   | Vas: 1.7 mg       | Ca: 33.86 mg   | Vas: 1.91 mg      | Ca: 73.81 mg   | Vas: 2.41 mg      | Ca: 104.15 mg  | Vas: 0.56 mg      | Ca: 347.04 mg   | Vas: 1.34 mg      | Ca: 4.2 mg   | Vas: 0.3 mg       |
| <b>Ebéd</b>              | Zöldborsó leves húsos[1,9,10],<br>Sonkás rakott kocka[1,3,7],<br>alma 0.1 kg                              |                   | Reszeltészta - leves[1,3,9],<br>Párolt zöldség fél adag[7],<br>Sült csirkecomb[1,9,10],<br>Sült hasábburgonya[1],<br>Csemege uborka[10] |                   | Orjaleves eperlevéllel[1,8,9],<br>Kelkáposzta főzelék[1,3,6,7,10],<br>Fasírt (sertés)[1,3,7] |                   | Szilvaleves[1,3,6,7,10],<br>Rántott hal (tilápia) [1,3,4],<br>párolt bulgur kukoricával[1] |                   | Daragaluska (grízgaluska) leves[1,3,9,10],<br>Galuska[1,3],<br>Gombapaprikás [1,7] |                   | Paradicsomleves betétészttával[1,9],<br>Rántott karfiol[1,3],<br>Párolt rizs [1],<br>Tartármártás[3,7,10] |                   | Húsleves (marha),<br>cérnametéllel[1,3,6,7,8,9,10],<br>Rántott csirkecombfilé[1,3],<br>Petrezselymes burgonya[7],<br>céklasaláta 0.05 kg |                   |
|                          | E: 938.72 kcal  | E: 3847.28 KJ     | E: 1177.64 kcal   | E: 4927.25 KJ     | E: 610.44 kcal   | E: 2532.42 KJ     | E: 983.53 kcal   | E: 4115.09 KJ     | E: 718.39 kcal   | E: 3005.73 KJ     | E: 1035.62 kcal   | E: 4323 KJ        | E: 1241.22 kcal  | E: 5181.64 KJ     |
|                          | Zsír: 44.56 g   | Tel.zsír.: 7.88 g | Zsír: 68.59 g   | Tel.zsír.: 6.94 g | Zsír: 28.2 g   | Tel.zsír.: 2.44 g | Zsír: 46.05 g  | Tel.zsír.: 7.28 g | Zsír: 32.31 g  | Tel.zsír.: 6.88 g | Zsír: 55.96 g   | Tel.zsír.: 8.67 g | Zsír: 71.09 g  | Tel.zsír.: 9.28 g |
|                          | Feh.: 44.34 g   | CH: 87.74 g       | Feh.: 36.23 g   | CH: 121.77 g      | Feh.: 29.84 g  | CH: 57.05 g       | Feh.: 35.62 g  | CH: 107.93 g      | Feh.: 21.42 g  | CH: 77.55 g       | Feh.: 18.24 g   | CH: 112.93 g      | Feh.: 56.45 g  | CH: 117.48 g      |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 5.03 g        | Cuk: 0 g  | Só: 8.07 g        | Cuk: 0 g   | Só: 6.08 g        | Cuk: 13.49 g   | Só: 3.36 g        | Cuk: 0 g   | Só: 4.24 g        | Cuk: 1 g  | Só: 5.43 g        | Cuk: 3.99 g  | Só: 6.36 g        |
|                          | Ca: 186.24 mg   | Vas: 4.66 mg      | Ca: 164.62 mg   | Vas: 6.12 mg      | Ca: 100.33 mg  | Vas: 2.82 mg      | Ca: 82.77 mg   | Vas: 4.14 mg      | Ca: 109.17 mg  | Vas: 2.6 mg       | Ca: 108.03 mg   | Vas: 2.52 mg      | Ca: 117.43 mg  | Vas: 3.83 mg      |
| <b>Uzsonna</b>           | Sütemény  |                   | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Paradicsom,<br>szalámi, paprikás 0.03 kg   |                   | joghurt danone, készf 1 70g/db[7],<br>zsemle szezámmagos 1 db/50g[1,3]                       |                   | Paradicsom,<br>Párizsi[6],<br>Félbarna kenyér [1,3,7]                                      |                   | Paprika,<br>sajt, medve 1 db/2dkg[7],<br>zsemle rozs 1 db/50g[1,3]                 |                   | Pizzás csiga[1,3,7]   |                   | Körte  |                   |
|                          | E: 0 kcal   | E: 0 KJ           | E: 435.22 kcal  | E: 1820.96 KJ     | E: 193.25 kcal   | E: 808.56 KJ      | E: 394.02 kcal   | E: 1648.58 KJ     | E: 147.7 kcal  | E: 617.97 KJ      | E: 441 kcal   | E: 1845.14 KJ     | E: 95.4 kcal   | E: 399.15 KJ      |
|                          | Zsír: 0 g   | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 14.79 g   | Tel.zsír.: 5.34 g | Zsír: 2.62 g   | Tel.zsír.: 0.59 g | Zsír: 12.86 g  | Tel.zsír.: 0.03 g | Zsír: 0.83 g   | Tel.zsír.: 0.16 g | Zsír: 23 g  | Tel.zsír.: 0 g    | Zsír: 0.54 g   | Tel.zsír.: 0 g    |
|                          | Feh.: 0 g   | CH: 0 g           | Feh.: 18.33 g   | CH: 56.79 g       | Feh.: 7.42 g   | CH: 34.77 g       | Feh.: 14.95 g  | CH: 52.9 g        | Feh.: 4.89 g   | CH: 29.87 g       | Feh.: 9 g   | CH: 46 g          | Feh.: 0.72 g   | CH: 21.6 g        |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           | Cuk: 0 g  | Só: 3.31 g        | Cuk: 4.13 g  | Só: 0.84 g        | Cuk: 0 g   | Só: 1.04 g        | Cuk: 0 g   | Só: 1.91 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           | Cuk: 0 g   | Só: 0.01 g        |
|                          | Ca: 0 mg  | Vas: 0 mg         | Ca: 36.6 mg   | Vas: 2.91 mg      | Ca: 100.73 mg  | Vas: 0.63 mg      | Ca: 43.2 mg  | Vas: 1.76 mg      | Ca: 0.05 mg  | Vas: 0 mg         | Ca: 0 mg  | Vas: 0 mg         | Ca: 28.26 mg   | Vas: 0.36 mg      |
| <b>Vacsora</b>           | Zöldségek,<br>Félbarna kenyér [1,3,7],<br>felvágott csemege szalámi 0.03 kg,<br>sajt parenyica 0.03 kg[7] |                   | Sajttal töltött pulykamell [1,3,7],<br>Majonézes tojássaláta[3,7,10]  |                   | Bolognai spagetti[1,7]   |                   | Rakott karfiol[1,7]  |                   | Lecsó rizsszel[1]  |                   | Vaníliásodó (pudingporral)[1,3,7],<br>Vargabéles[1,3,7]   |                   | Lilahagyma,<br>Tojáskrém[3,7,10],<br>Kenyér[1,3,7]   |                   |
|                          | E: 453.24 kcal  | E: 1896.37 KJ     | E: 473.89 kcal  | E: 1982.76 KJ     | E: 723.56 kcal   | E: 2947.03 KJ     | E: 601.09 kcal   | E: 2514.98 KJ     | E: 415.1 kcal  | E: 1736.78 KJ     | E: 652.88 kcal  | E: 2701.54 KJ     | E: 1177.58 kcal  | E: 4926.99 KJ     |
|                          | Zsír: 17.79 g   | Tel.zsír.: 5.32 g | Zsír: 40.59 g   | Tel.zsír.: 9.33 g | Zsír: 34.79 g  | Tel.zsír.: 4.97 g | Zsír: 41.91 g  | Tel.zsír.: 7.32 g | Zsír: 8.27 g   | Tel.zsír.: 0.94 g | Zsír: 18.8 g  | Tel.zsír.: 7.82 g | Zsír: 23.42 g  | Tel.zsír.: 2.62 g |
|                          | Feh.: 17.57 g   | CH: 54.64 g       | Feh.: 7.36 g  | CH: 19.21 g       | Feh.: 33.37 g  | CH: 66.89 g       | Feh.: 24.1 g   | CH: 29.82 g       | Feh.: 9.62 g   | CH: 75.48 g       | Feh.: 26.02 g   | CH: 93.63 g       | Feh.: 34.32 g  | CH: 203.78 g      |
|                          | Cuk: 0 g  | Só: 1.31 g        | Cuk: 0 g  | Só: 0.98 g        | Cuk: 0 g   | Só: 3.04 g        | Cuk: 0 g   | Só: 2.04 g        | Cuk: 0 g   | Só: 1.51 g        | Cuk: 32.99 g  | Só: 0.76 g        | Cuk: 0 g   | Só: 0.37 g        |
|                          | Ca: 48.3 mg   | Vas: 3.38 mg      | Ca: 88.5 mg   | Vas: 0.87 mg      | Ca: 178.03 mg  | Vas: 4.44 mg      | Ca: 170.22 mg  | Vas: 2.26 mg      | Ca: 45.25 mg   | Vas: 1.19 mg      | Ca: 235.3 mg  | Vas: 1.95 mg      | Ca: 124.56 mg  | Vas: 3.55 mg      |

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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűk, 14 - Csillagfűrt

**Patrona Hungariae Katolikus Iskolaközpont étlap**

**2022-11-21 - 2022-11-27**

|                          | 2022-11-21   |                   | 2022-11-22   |                    | 2022-11-23   |                   | 2022-11-24   |                    | 2022-11-25  |                    | 2022-11-26  |                    | 2022-11-27  |                   |
|--------------------------|--|-------------------|--|--------------------|--|-------------------|--|--------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|-------------------|
| <b>Reggeli / tízórai</b> | Zsemle[1],<br>szalámikrém [7],<br>Zöldpaprika,<br>Tea                                    |                   | Csokis croissant[1,3,7],<br>Karamellás tej[7]                                  |                    | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Majonézes tojássaláta[3,7,10],<br>Tea   |                   | Lekváros kenyér[1,3,7],<br>Tea   |                    | rozsos zsemle[1,3],<br>Zöldségkrém,<br>Tea                                    |                    | korpás zsemle[1,3,7],<br>Zöldségkrém,<br>Tea  |                    | Lazackrém[4,7],<br>Tea - csipkebogyó,<br>Félbarna kenyér [1,3,7]                      |                   |
|                          | E: 588.02 kcal   | E: 2460.29 KJ     | E: 480.5 kcal  | E: 2010.41 KJ      | E: 706.78 kcal   | E: 2957.18 KJ     | E: 175.65 kcal   | E: 734.92 KJ       | E: 381.82 kcal  | E: 1597.54 KJ      | E: 338.58 kcal  | E: 1416.63 KJ      | E: 386.49 kcal  | E: 1617.07 KJ     |
|                          | Zsír: 26.17 g  | Tel.zsír.: 8.58 g | Zsír: 19.34 g  | Tel.zsír.: 7.14 g  | Zsír: 32.54 g  | Tel.zsír.: 8.18 g | Zsír: 5.05 g   | Tel.zsír.: 1.33 g  | Zsír: 3.96 g  | Tel.zsír.: 0.98 g  | Zsír: 3.79 g  | Tel.zsír.: 0.82 g  | Zsír: 10.28 g   | Tel.zsír.: 3.7 g  |
|                          | Feh.: 18.16 g  | CH: 69.66 g       | Feh.: 13.81 g  | CH: 62.25 g        | Feh.: 18.09 g  | CH: 84.99 g       | Feh.: 0.87 g   | CH: 31.66 g        | Feh.: 11.37 g   | CH: 74.78 g        | Feh.: 12.09 g   | CH: 64.01 g        | Feh.: 10.95 g   | CH: 61.57 g       |
|                          | Cuk: 9.99 g  | Só: 3.3 g         | Cuk: 32.39 g   | Só: 0.78 g         | Cuk: 9.99 g  | Só: 3.02 g        | Cuk: 26.28 g   | Só: 0.3 g          | Cuk: 9.99 g   | Só: 4.41 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 1.84 g         | Cuk: 9.99 g   | Só: 0.27 g        |
|                          | Ca: 46.14 mg   | Vas: 3.61 mg      | Ca: 382.69 mg  | Vas: 0.99 mg       | Ca: 116.96 mg  | Vas: 1.66 mg      | Ca: 16.95 mg   | Vas: 0.2 mg        | Ca: 19.35 mg  | Vas: 0.32 mg       | Ca: 44.83 mg  | Vas: 1.76 mg       | Ca: 64.05 mg  | Vas: 1.12 mg      |
| <b>Ebéd</b>              | Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,6,9,10],<br>Gránátos (burgonyás) kocka[1],<br>csalámádé |                   | Zöldséges riszleves [1,9,10],<br>Székelykáposzta[1,3,6,7,10]                   |                    | Lebbensleves[1],<br>Füstölt tarja,<br>Lencsefőzelék[1,7,10],<br>Sütemény |                   | Gombakrémeleves<br>levesgyönggyel[1,3,7,9,10],<br>Disznótoros főtt burgonyával[1],<br>Csemege uborka[10] |                    | Reszelttészta - leves[1,3,9],<br>Rántott camembert[1,3,7],<br>Párolt rizs [1] |                    | Karfőlleves tejfőlével[1,7],<br>Párolt káposzta[1,3,6,7,10],<br>Rántott sertésszelet[1,3],<br>Sült oldalas[1,3,6,7,9,10],<br>Főtt burgonya fél adag |                    | Tyúkhúsleves csigatésztával[1,8,9],<br>Rántott sertésszelet[1,3],<br>Burgonyapüré [7] |                   |
|                          | E: 806.75 kcal   | E: 3295.13 KJ     | E: 489.68 kcal   | E: 2048.8 KJ       | E: 737.8 kcal  | E: 3076.93 KJ     | E: 1622.29 kcal  | E: 6787.66 KJ      | E: 1333.19 kcal   | E: 5578.08 KJ      | E: 1624.97 kcal   | E: 6798.89 KJ      | E: 974.63 kcal  | E: 4066.25 KJ     |
|                          | Zsír: 29.94 g  | Tel.zsír.: 8.61 g | Zsír: 23.61 g  | Tel.zsír.: 3.96 g  | Zsír: 37.04 g  | Tel.zsír.: 7.6 g  | Zsír: 110.4 g  | Tel.zsír.: 24.73 g | Zsír: 76.27 g   | Tel.zsír.: 32.28 g | Zsír: 131.42 g  | Tel.zsír.: 44.21 g | Zsír: 52.21 g   | Tel.zsír.: 7.72 g |
|                          | Feh.: 24.79 g  | CH: 106.93 g      | Feh.: 30.93 g  | CH: 34.25 g        | Feh.: 26.6 g   | CH: 73.16 g       | Feh.: 59.61 g  | CH: 93.19 g        | Feh.: 42.84 g   | CH: 115.74 g       | Feh.: 39.55 g   | CH: 68.46 g        | Feh.: 50.51 g   | CH: 71.1 g        |
|                          | Cuk: 5 g   | Só: 7.83 g        | Cuk: 0 g   | Só: 3.66 g         | Cuk: 2 g   | Só: 4.32 g        | Cuk: 0 g   | Só: 13.73 g        | Cuk: 0 g  | Só: 6.67 g         | Cuk: 1 g  | Só: 6.06 g         | Cuk: 0 g  | Só: 5.17 g        |
|                          | Ca: 75.93 mg   | Vas: 3.52 mg      | Ca: 98.38 mg   | Vas: 1.75 mg       | Ca: 119.4 mg   | Vas: 4.93 mg      | Ca: 178.22 mg  | Vas: 14.92 mg      | Ca: 659.5 mg  | Vas: 2.24 mg       | Ca: 195.06 mg   | Vas: 4.23 mg       | Ca: 165.25 mg   | Vas: 3.65 mg      |
| <b>Uzsonna</b>           | Almás kevert sütemény[1,3,7]   |                   | uborka,<br>felvágott turista 0.03 kg[6],<br>kenyér, félbarna 0.06 kg[1,3,7]    |                    | Kifli sajtos[1,3],<br>joghurt, ivó 1 70g/db[7]                           |                   | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Olasz felvágott[6],<br>Paprika  |                    | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Szardínia[4],<br>uborka                      |                    | Fahéjas csiga[1,3,7]  |                    | Kókusz kocka[1,3,7]   |                   |
|                          | E: 221.32 kcal   | E: 926.02 KJ      | E: 297.5 kcal  | E: 1244.76 KJ      | E: 342.75 kcal   | E: 1434.07 KJ     | E: 429.58 kcal   | E: 1797.36 KJ      | E: 437.1 kcal   | E: 1828.85 KJ      | E: 167.73 kcal  | E: 696.81 KJ       | E: 268.8 kcal   | E: 1124.66 KJ     |
|                          | Zsír: 11.62 g  | Tel.zsír.: 3.07 g | Zsír: 14.5 g   | Tel.zsír.: 4.72 g  | Zsír: 7.31 g   | Tel.zsír.: 3.98 g | Zsír: 16.2 g   | Tel.zsír.: 5.73 g  | Zsír: 13.68 g   | Tel.zsír.: 3.8 g   | Zsír: 4.11 g  | Tel.zsír.: 1.66 g  | Zsír: 14 g  | Tel.zsír.: 0 g    |
|                          | Feh.: 2.92 g   | CH: 25.25 g       | Feh.: 10.57 g  | CH: 30.53 g        | Feh.: 15.32 g  | CH: 53.5 g        | Feh.: 16.85 g  | CH: 53.66 g        | Feh.: 23.9 g  | CH: 54.18 g        | Feh.: 4.02 g  | CH: 27.76 g        | Feh.: 3.5 g   | CH: 32.2 g        |
|                          | Cuk: 9.99 g  | Só: 0.33 g        | Cuk: 0 g   | Só: 1.18 g         | Cuk: 4.13 g  | Só: 1.82 g        | Cuk: 0 g   | Só: 4.12 g         | Cuk: 0 g  | Só: 2.79 g         | Cuk: 8.2 g  | Só: 0.09 g         | Cuk: 0 g  | Só: 0 g           |
|                          | Ca: 30.08 mg   | Vas: 0.42 mg      | Ca: 28.2 mg  | Vas: 1.28 mg       | Ca: 210.9 mg   | Vas: 0.95 mg      | Ca: 24.05 mg   | Vas: 1.8 mg        | Ca: 224 mg  | Vas: 2.62 mg       | Ca: 46.23 mg  | Vas: 1.16 mg       | Ca: 0 mg  | Vas: 0 mg         |
| <b>Vacsora</b>           | Zöldségek,<br>Kenyér[1,3,7],<br>felvágott bécsi 0.03 kg[6],<br>sajt, anikó 0.03 kg[7]    |                   | Baconos csirkemaj[1,6],<br>Coleslaw saláta(amerikai<br>káposztasaláta)[3,7,10] |                    | Gyros [1,7,9,10]   |                   | Sztrapacska[1,3,7],<br>Csemege uborka[10]  |                    | Rizsfelfújt lekvárral[1,3,7]  |                    | Füstölt sajtos csirkemell [1,7,8],<br>Párolt rizs [1]   |                    | Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7],<br>Sült szalonna,<br>Lilahagyma                         |                   |
|                          | E: 796.14 kcal   | E: 3331.07 KJ     | E: 758.78 kcal   | E: 3174.73 KJ      | E: 394.93 kcal   | E: 1652.4 KJ      | E: 529.42 kcal   | E: 2215.11 KJ      | E: 586.99 kcal  | E: 2455.96 KJ      | E: 647.54 kcal  | E: 2709.29 KJ      | E: 322.54 kcal  | E: 1349.51 KJ     |
|                          | Zsír: 26.16 g  | Tel.zsír.: 5.02 g | Zsír: 56.04 g  | Tel.zsír.: 12.31 g | Zsír: 12.09 g  | Tel.zsír.: 2.65 g | Zsír: 28.71 g  | Tel.zsír.: 12.55 g | Zsír: 9.95 g  | Tel.zsír.: 3.48 g  | Zsír: 21.73 g   | Tel.zsír.: 1.86 g  | Zsír: 5.34 g  | Tel.zsír.: 1.84 g |
|                          | Feh.: 29.1 g   | CH: 105.59 g      | Feh.: 21.64 g  | CH: 34.5 g         | Feh.: 43.3 g   | CH: 22.98 g       | Feh.: 17.08 g  | CH: 48.6 g         | Feh.: 14.48 g   | CH: 109.13 g       | Feh.: 42.72 g   | CH: 68.57 g        | Feh.: 11.48 g   | CH: 56.82 g       |
|                          | Cuk: 0 g   | Só: 0.78 g        | Cuk: 10 g  | Só: 3.1 g          | Cuk: 0 g   | Só: 2.06 g        | Cuk: 0 g   | Só: 4.1 g          | Cuk: 40.67 g  | Só: 0.92 g         | Cuk: 0 g  | Só: 1.8 g          | Cuk: 0 g  | Só: 2.33 g        |
|                          | Ca: 242.9 mg   | Vas: 2.37 mg      | Ca: 205.21 mg  | Vas: 6.17 mg       | Ca: 168.2 mg   | Vas: 2.17 mg      | Ca: 293.82 mg  | Vas: 2.94 mg       | Ca: 244.83 mg   | Vas: 1.38 mg       | Ca: 10.8 mg   | Vas: 0.94 mg       | Ca: 32.8 mg   | Vas: 1.05 mg      |

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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűt