

**Patrona alap étlap**  
**2024-09-30 - 2024-10-06**

	2024-09-30		2024-10-01		2024-10-02		2024-10-03		2024-10-04		2024-10-05		2024-10-06	
<b>Reggeli</b>	Tea, Tej 1,5% [7], ALMÁS TÁSKA 1 db/ 500gr[1,3]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], csirkemell sonka 0.03 kg[6], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11],		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Tea, Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Paradicsom, Magyarosvajkrém[7], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], tepertő 0.05 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 158.95 kcal	E: 665.05 KJ	E: 296.11 kcal	E: 1238.91 KJ	E: 483.39 kcal	E: 2022.51 KJ	E: 158.95 kcal	E: 665.05 KJ	E: 432.49 kcal	E: 1809.54 KJ	E: 613.11 kcal	E: 2565.24 KJ	E: 373.57 kcal	E: 1563 KJ
	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 11.03 g	Tel.zsír.: 3.31 g	Zsír: 29.82 g	Tel.zsír.: 10.99 g	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 16.04 g	Tel.zsír.: 1.87 g	Zsír: 47.31 g	Tel.zsír.: 17.18 g	Zsír: 11.22 g	Tel.zsír.: 2.63 g
	Feh.: 8.21 g	CH: 23.94 g	Feh.: 23.19 g	CH: 51.29 g	Feh.: 31 g	CH: 47.8 g	Feh.: 8.21 g	CH: 23.94 g	Feh.: 15.2 g	CH: 56.83 g	Feh.: 22.56 g	CH: 49.16 g	Feh.: 14.31 g	CH: 53.75 g
	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 19.76 g	Só: 1.96 g	Cuk: 17.41 g	Só: 4.13 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 17.35 g	Só: 0.91 g	Cuk: 19.73 g	Só: 1.01 g	Cuk: 15.82 g	Só: 1.89 g
	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 277.94 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 289.73 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 289.8 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 271.81 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 288.32 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 0.85 mg	Cuk.: 29.75 g	Vas: 2.47 mg	Cuk.: 27.82 g	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 27.34 g	Vas: 0.71 mg	Cuk.: 29.72 g	Vas: 2.02 mg	Cuk.: 25.81 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>	Csirkegulyeles[1,9], Alma, Szilvágombóc[1,7]		Karfiol leves (magyaros)[1,9], Burgonyafőzelék[1], Fasírt (sertés)[1,3,7]		Hideg meggy leves [1,3,6,7,10], Szezámmagos csirkemell [1,11], Rizi-bizi[1], csalamádé		Reszelttészta - leves[1,3,9], Pulyka tokány[9,10], Sárgaborsó főzelék[1]		Burgonyaleves (magyaros)[1,3], Káposztás kocka[1]		Köménymaglevés[1,3,7,10], Csirkepaprikás, Szarvacska tészta[1], csalamádé		Orjaleves csigatészta[1,8,9], Sajtos-tejfőlés csirkemell[7], Burgonyapüré [7], Csemege uborka	
	E: 876.16 kcal	E: 3662.5 KJ	E: 766.74 kcal	E: 3208.05 KJ	E: 825.82 kcal	E: 3455.24 KJ	E: 642.46 kcal	E: 2688.04 KJ	E: 624.97 kcal	E: 2534.53 KJ	E: 726.61 kcal	E: 2959.79 KJ	E: 643.12 kcal	E: 2679.19 KJ
	Zsír: 16.03 g	Tel.zsír.: 1.98 g	Zsír: 42.07 g	Tel.zsír.: 2.65 g	Zsír: 23.83 g	Tel.zsír.: 7.56 g	Zsír: 25.2 g	Tel.zsír.: 2.88 g	Zsír: 21.33 g	Tel.zsír.: 2.33 g	Zsír: 28.42 g	Tel.zsír.: 4.25 g	Zsír: 22.58 g	Tel.zsír.: 6.71 g
	Feh.: 33.24 g	CH: 146.06 g	Feh.: 20.51 g	CH: 76 g	Feh.: 44.61 g	CH: 105.72 g	Feh.: 23.22 g	CH: 78.4 g	Feh.: 16.58 g	CH: 88.38 g	Feh.: 39.8 g	CH: 76.65 g	Feh.: 48.77 g	CH: 60.34 g
	Cuk: 19.81 g	Só: 3.26 g	Cuk: 5.64 g	Só: 5.63 g	Cuk: 25.54 g	Só: 6.17 g	Cuk: 6.33 g	Só: 5.51 g	Cuk: 0.08 g	Só: 3.83 g	Cuk: 6.45 g	Só: 7.18 g	Cuk: 11.78 g	CH: 8.24 g
	Ca: 102.61 mg	Ca: 0 mg	Ca: 77.58 mg	Ca: 0 mg	Ca: 267.16 mg	Ca: 171.75 mg	Ca: 90.29 mg	Ca: 0 mg	Ca: 38.43 mg	Ca: 0 mg	Ca: 77.09 mg	Ca: 0 mg	Ca: 302.23 mg	Ca: 211.2 mg
	Vas: 3.01 mg	Cuk.: 39.81 g	Vas: 3.01 mg	Cuk.: 5.94 g	Vas: 2.83 mg	Cuk.: 50.52 g	Vas: 3.92 mg	Cuk.: 6.33 g	Vas: 2.69 mg	Cuk.: 3.07 g	Vas: 5.23 mg	Cuk.: 11.45 g	Vas: 4.36 mg	Cuk.: 11.78 g
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		Kifli korpás[1], uborka, sajt, mackó 1 db/18g[7]		joghurt danone, késf 1 70g/db[7], zsemle 60g teljes kiőrlésű 1 60g/db[1,11]		Kolbászkrém[1,6,10], uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		lekváros buktá 100g 1 100g/db[1,3,7]				Sütemény	
	E: 236.34 kcal	E: 988.84 KJ	E: 164.35 kcal	E: 687.62 KJ	E: 255.95 kcal	E: 1070.9 KJ	E: 350.36 kcal	E: 1465.91 KJ	E: 324 kcal	E: 1355.62 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.83 g	Tel.zsír.: 6.63 g	Zsír: 2.72 g	Tel.zsír.: 1.13 g	Zsír: 9.43 g	Tel.zsír.: 0.59 g	Zsír: 20.44 g	Tel.zsír.: 7.15 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 15.05 g	CH: 22.14 g	Feh.: 8.5 g	CH: 26.23 g	Feh.: 9.65 g	CH: 32.86 g	Feh.: 12.03 g	CH: 29.14 g	Feh.: 8 g	CH: 57 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 2.61 g	Só: 2.22 g	Cuk: 1.38 g	Só: 0.81 g	Cuk: 2.9 g	Só: 0.61 g	Cuk: 1.02 g	Só: 1.82 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 6.24 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 103.16 mg	Ca: 84.42 mg	Ca: 134.83 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 34.86 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: 0.95 mg	Cuk.: 1.38 g	Vas: 1.27 mg	Cuk.: 7.03 g	Vas: 2.04 mg	Cuk.: 1.02 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Csibefasírt[3,6,10], Coleslaw saláta(amerikai káposztasaláta)[3,7,10]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 100g 1 100g/db		Túrógombóc tejföllel [1,7]		Milánói makaróni[1,7]		Camembert krém[7], Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Zöldségek		Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Zöldségek, Kenyér[1,3,7], felvágott gépsonka 0.03 kg, margarin ewa 0.02 kg	
	E: 732.04 kcal	E: 3062.84 KJ	E: 458.56 kcal	E: 1918.6 KJ	E: 508.65 kcal	E: 2128.19 KJ	E: 506.28 kcal	E: 2100.72 KJ	E: 373.2 kcal	E: 1561.49 KJ	E: 445.5 kcal	E: 1863.99 KJ	E: 389.02 kcal	E: 1627.67 KJ
	Zsír: 51.2 g	Tel.zsír.: 5.84 g	Zsír: 8.08 g	Tel.zsír.: 3.45 g	Zsír: 16.02 g	Tel.zsír.: 6.27 g	Zsír: 23.97 g	Tel.zsír.: 9.47 g	Zsír: 8.61 g	Tel.zsír.: 4.59 g	Zsír: 24.75 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 10.99 g	Tel.zsír.: 2.08 g
	Feh.: 15.44 g	CH: 50.77 g	Feh.: 18.56 g	CH: 75.98 g	Feh.: 29.67 g	CH: 60.9 g	Feh.: 22.24 g	CH: 49.26 g	Feh.: 14.48 g	CH: 59.09 g	Feh.: 21.29 g	CH: 33.94 g	Feh.: 16.84 g	CH: 54.7 g
	Cuk: 20.01 g	Só: 1.51 g	Cuk: 11.27 g	Só: 0.47 g	Cuk: 5.55 g	Só: 1.05 g	Cuk: 5.15 g	Só: 3.6 g	Cuk: 5.53 g	Só: 2.5 g	Cuk: 0.88 g	Só: 4.35 g	Cuk: 4.98 g	Só: 0.64 g
	Ca: 131.28 mg	Ca: 42 mg	Ca: 240.53 mg	Ca: 180 mg	Ca: 132.95 mg	Ca: 120 mg	Ca: 164.13 mg	Ca: 120 mg	Ca: 115.84 mg	Ca: 72.5 mg	Ca: 41.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 51.06 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.76 mg	Cuk.: 30.01 g	Vas: 4.37 mg	Cuk.: 13.27 g	Vas: 0.9 mg	Cuk.: 20.55 g	Vas: 3.43 mg	Cuk.: 5.15 g	Vas: 1.58 mg	Cuk.: 5.53 g	Vas: 2.4 mg	Cuk.: 1.3 g	Vas: 1.73 mg	Cuk.: 4.98 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 - Phataestűk, 14 - Csillagfűrt