

**Patrona alap étlap**

**2024-10-14 - 2024-10-20**

	2024-10-14		2024-10-15		2024-10-16		2024-10-17		2024-10-18		2024-10-19		2024-10-20	
<b>Reggeli</b>	Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], csirkemell sonka szeletelt 0.03 kg,		Tea, Kakaó[7], kalács kakaós 0.06 darab		Póréhagyma, Tepertőkrém [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], Tejfőlös túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11]		Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], tarja, füstölt, főtt 0.03 kg		Tojásrántotta hagymával, paprikával, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika, kenyér Búzavekni kovászolt 0.03 kg[1,3,7]	
	E: 482.97 kcal	E: 2020.75 KJ	E: 298 kcal	E: 1246.83 KJ	E: 210.87 kcal	E: 882.29 KJ	E: 277.75 kcal	E: 1162.09 KJ	E: 269.93 kcal	E: 1129.38 KJ	E: 270.06 kcal	E: 1129.92 KJ	E: 305.44 kcal	E: 1277.97 KJ
	Zsír: 9.31 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 4.85 g	Tel.zsír.: 2.56 g	Zsír: 5.77 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 7.65 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 8.51 g	Tel.zsír.: 3.35 g	Zsír: 10.09 g	Tel.zsír.: 3.34 g	Zsír: 10.69 g	Tel.zsír.: 2.59 g
	Feh.: 19.03 g	CH: 80.67 g	Feh.: 11.47 g	CH: 52.12 g	Feh.: 16.53 g	CH: 48.56 g	Feh.: 10.01 g	CH: 42.24 g	Feh.: 22.99 g	CH: 50.64 g	Feh.: 20.69 g	CH: 49.37 g	Feh.: 11.35 g	CH: 40.99 g
	Cuk: 17.18 g	Só: 2.61 g	Cuk: 22 g	Só: 0.48 g	Cuk: 18.96 g	Só: 1.53 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 21.21 g	Só: 1.22 g	Cuk: 19.85 g	Só: 2.2 g	Cuk: 14.95 g	Só: 1.9 g
	Ca: 292.65 mg	Ca: 251.64 mg	Ca: 368.23 mg	Ca: 342 mg	Ca: 289.76 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 303.81 mg	Ca: 282.8 mg	Ca: 277.51 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 270.33 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 1.51 mg	Cuk.: 27.17 g	Vas: 0.82 mg	Cuk.: 55.87 g	Vas: 0.91 mg	Cuk.: 28.95 g	Vas: 5.89 mg	Cuk.: 30.24 g	Vas: 0.79 mg	Cuk.: 31.2 g	Vas: 1.44 mg	Cuk.: 29.84 g	Vas: 0.85 mg	Cuk.: 24.94 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>Ebéd</b>	Zöldborsóleves [1,9,10], Milánói makaróni[1,7]		Zöldszőlőleveles eperlevél[1,9,10], Székelykáposzta[1,3,6,7,10]		Hideg erdei gyümölcskrémleves[1,3,6,7,10], Főtt tészta [1], Mexikói csirkeragu [1]		Zöldbableves magyaros[1,9], Sertéssült (comb)[1,6,9,10], Zöldborsó főzelék [1,7]		Burgonyaleves tejfölös[1], meggyes rétes 1 db/125g		Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,6,9,10], Rakott zöldbab[1]		Húsleves (sertés), cérnamélttel[1,3,6,7,8,10], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült csülök[1,3,6,7,10], Tört burgonya	
	E: 678.13 kcal	E: 2819.74 KJ	E: 374.28 kcal	E: 1565.98 KJ	E: 749.62 kcal	E: 3179.94 KJ	E: 598.23 kcal	E: 2503 KJ	E: 272.17 kcal	E: 1138.75 KJ	E: 517.16 kcal	E: 2163.78 KJ	E: 1113.87 kcal	E: 4648.81 KJ
	Zsír: 30.48 g	Tel.zsír.: 10.17 g	Zsír: 21.03 g	Tel.zsír.: 1.91 g	Zsír: 23.48 g	Tel.zsír.: 3.69 g	Zsír: 29.43 g	Tel.zsír.: 2.48 g	Zsír: 32.01 g	Tel.zsír.: 0 g	Zsír: 29.34 g	Tel.zsír.: 7.67 g	Zsír: 56.83 g	Tel.zsír.: 14.19 g
	Feh.: 29.25 g	CH: 68.2 g	Feh.: 20.71 g	CH: 23.55 g	Feh.: 35.95 g	CH: 96.72 g	Feh.: 34.65 g	CH: 45.89 g	Feh.: 12.73 g	CH: 109.25 g	Feh.: 25.09 g	CH: 35.87 g	Feh.: 48.74 g	CH: 94.27 g
	Cuk: 5.74 g	Só: 5.52 g	Cuk: 4.29 g	Só: 2.36 g	Cuk: 5.95 g	Só: 2.18 g	Cuk: 9.26 g	Só: 5.43 g	Cuk: 0.59 g	Só: 1.78 g	Cuk: 5.44 g	Só: 4.79 g	Cuk: 24.76 g	Só: 5.53 g
	Ca: 210.41 mg	Ca: 120 mg	Ca: 47.19 mg	Ca: 0 mg	Ca: 117.21 mg	Ca: 55.2 mg	Ca: 146.46 mg	Ca: 23.94 mg	Ca: 11.47 mg	Ca: 0 mg	Ca: 69.32 mg	Ca: 0 mg	Ca: 146.79 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 4.4 mg	Cuk.: 6.14 g	Vas: 1.21 mg	Cuk.: 4.29 g	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 23.93 g	Vas: 3.3 mg	Cuk.: 13.26 g	Vas: 0.39 mg	Cuk.: 0.59 g	Vas: 1.7 mg	Cuk.: 5.44 g	Vas: 3.6 mg	Cuk.: 25.76 g
<b>Uzsonna</b>	Diákcseszege szalámi, Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg		uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		korpás zsemle[1,3,7], joghurt danone, kéf 1 70g/db[7]		Kenyér rozsos[1,3,7], Olasz felvágott[6], uborka, margarin ewa 0.02 kg		pogácsa sajtos 100g 1 db/100[1,3,7]				Sütemény	
	E: 209.64 kcal	E: 877.12 KJ	E: 196.94 kcal	E: 824 KJ	E: 302.75 kcal	E: 1266.71 KJ	E: 465.17 kcal	E: 1946.29 KJ	E: 459 kcal	E: 1920.46 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 18.4 g	Tel.zsír.: 1.33 g	Zsír: 15.47 g	Tel.zsír.: 6.69 g	Zsír: 2.89 g	Tel.zsír.: 0.74 g	Zsír: 21.47 g	Tel.zsír.: 7.06 g	Zsír: 22 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 14.42 g	CH: 22.35 g	Feh.: 16.23 g	CH: 23.21 g	Feh.: 12.94 g	CH: 55.97 g	Feh.: 15.31 g	CH: 51.42 g	Feh.: 22 g	CH: 40 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 2.61 g	Só: 0.95 g	Cuk: 3.77 g	Só: 1.69 g	Cuk: 3.55 g	Só: 1.34 g	Cuk: 0.71 g	Só: 2.38 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 0.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 186.84 mg	Ca: 180.84 mg	Ca: 105.28 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 10.84 mg	Ca: 0.84 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 2.61 g	Vas: 0.5 mg	Cuk.: 3.77 g	Vas: 1.47 mg	Cuk.: 7.68 g	Vas: 1.2 mg	Cuk.: 0.71 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Csibefasírt[3,6,10], Kevert saláta		Lasagne [1,3,7,8]		Rántott karfiol[1], Párolt rizs [1], Tartármártás[3,10]		Sajtos melegszendvics[1,3,7]		Padlizsánkrém [3,10]		Sült szalonna, felvágott csemege szalámi, kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Paradicsom, felvágott csemege szalámi 0.03 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1,11], margarin ewa 0.02 kg	
	E: 278.15 kcal	E: 1163.78 KJ	E: 506.51 kcal	E: 2119.23 KJ	E: 543.67 kcal	E: 2274.7 KJ	E: 483.76 kcal	E: 2024.05 KJ	E: 46.36 kcal	E: 193.97 KJ	E: 219.42 kcal	E: 918.05 KJ	E: 253.86 kcal	E: 1062.14 KJ
	Zsír: 14.32 g	Tel.zsír.: 0.55 g	Zsír: 17.1 g	Tel.zsír.: 5.53 g	Zsír: 43.93 g	Tel.zsír.: 5.35 g	Zsír: 25.08 g	Tel.zsír.: 12.15 g	Zsír: 5.14 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 5.14 g	Tel.zsír.: 1.87 g	Zsír: 20.99 g	Tel.zsír.: 6.67 g
	Feh.: 12.68 g	CH: 22.89 g	Feh.: 24.8 g	CH: 62.64 g	Feh.: 6.74 g	CH: 29.28 g	Feh.: 24.88 g	CH: 39.09 g	Feh.: 0.19 g	CH: 0.68 g	Feh.: 7.8 g	CH: 35.3 g	Feh.: 15.85 g	CH: 25.34 g
	Cuk: 10.09 g	Só: 0.54 g	Cuk: 11.07 g	Só: 1.99 g	Cuk: 5.6 g	Só: 3.1 g	Cuk: 1.84 g	Só: 2.48 g	Cuk: 0.56 g	Só: 0.52 g	Cuk: 3.2 g	Só: 1.52 g	Cuk: 5.81 g	Só: 2.24 g
	Ca: 33.59 mg	Ca: 0 mg	Ca: 157.03 mg	Ca: 114 mg	Ca: 48.83 mg	Ca: 0 mg	Ca: 514.69 mg	Ca: 490.7 mg	Ca: 3.26 mg	Ca: 0 mg	Ca: 23.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 17.44 mg	Ca: 0.84 mg
	Vas: 0.39 mg	Cuk.: 10.09 g	Vas: 2.33 mg	Cuk.: 11.07 g	Vas: 0.86 mg	Cuk.: 6.6 g	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 1.84 g	Vas: 0.06 mg	Cuk.: 0.56 g	Vas: 0.69 mg	Cuk.: 3.2 g	Vas: 2.11 mg	Cuk.: 5.81 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 - Phatatestűk, 14 - Csillagfűrt