

**Patrona alap étlap**

**2025-03-03 - 2025-03-09**

	2025-03-03		2025-03-04		2025-03-05		2025-03-06		2025-03-07		2025-03-08		2025-03-09	
<b>Reggeli</b>	Briós[1,3,7], Tea, Tej 1,5% [7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.03 kg,		Kakaó, kalács[1,3,7], Tea		Tea, Tej 1,5% [7], corn flakes 0.03 kg[1,5,6,7]		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, Tejfőlésű túró[7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Póréhagyma, Tea, Tej 1,5% [7], dizsnósajt 0.05 kg, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Tojásrántotta, baconos[1,6,10], Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7],	
	E: 320.15 kcal	E: 1339.51 KJ	E: 342.6 kcal	E: 1433.43 KJ	E: 600.3 kcal	E: 2511.65 KJ	E: 158.95 kcal	E: 665.05 KJ	E: 257.11 kcal	E: 1075.76 KJ	E: 363.66 kcal	E: 1521.54 KJ	E: 527.96 kcal	E: 2208.97 KJ
	Zsír: 7.23 g	Tel.zsír.: 3.35 g	Zsír: 17.73 g	Tel.zsír.: 5.04 g	Zsír: 13.26 g	Tel.zsír.: 6.03 g	Zsír: 3.45 g	Tel.zsír.: 1.79 g	Zsír: 8.39 g	Tel.zsír.: 3.31 g	Zsír: 19.79 g	Tel.zsír.: 6.87 g	Zsír: 20.26 g	Tel.zsír.: 5.23 g
	Feh.: 12.45 g	CH: 51.28 g	Feh.: 20.95 g	CH: 50.02 g	Feh.: 20.9 g	CH: 99.01 g	Feh.: 8.21 g	CH: 23.94 g	Feh.: 22.59 g	CH: 48.12 g	Feh.: 23.62 g	CH: 47.95 g	Feh.: 31.32 g	CH: 92.76 g
	Cuk: 14.18 g	Só: 0.69 g	Cuk: 19.77 g	Só: 1.95 g	Cuk: 22.51 g	Só: 1.31 g	Cuk: 13.95 g	Só: 0.31 g	Cuk: 18.69 g	Só: 1.22 g	Cuk: 18.42 g	Só: 3.18 g	Cuk: 21.44 g	Só: 4.05 g
	Ca: 271.4 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 279.19 mg	Ca: 252.06 mg	Ca: 392.13 mg	Ca: 342 mg	Ca: 260.61 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 298.61 mg	Ca: 282.8 mg	Ca: 299.71 mg	Ca: 250.8 mg	Ca: 293.36 mg	Ca: 250.8 mg
	Vas: 0.95 mg	Cuk.: 30.68 g	Vas: 1.29 mg	Cuk.: 29.76 g	Vas: 1.69 mg	Cuk.: 56.97 g	Vas: 0.55 mg	Cuk.: 23.94 g	Vas: 0.83 mg	Cuk.: 28.68 g	Vas: 1.95 mg	Cuk.: 28.41 g	Vas: 1.71 mg	Cuk.: 31.43 g
	gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs		gyümölcs	
<b>Tízórai</b>	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>	Zöldbableves tejfőléssel[1], Bolognai makaróni[1,7]		Tojásleves[1,3,7,10], Sertésült (comb)[1,6,9,10], Zöldborsó főzelék [1,7]		Gyümölcsleves[1,3,6,7,10], Rántott sajt mirelit[1,3,7], Rizi-bizi[1], Tartármártás[3,10]		Zöldségleves csigatésztaival[1,3,9,10], Paradicsomos húsgombóc[1,9], főtt burgonya		Fejttett bableves[1,9], Paraj (spenót) főzelék friss[1,7], Főtt tojás[3]		Zöldborsóleves [1,9,10], Sült csirkecomb (egész)[9,10], Tört burgonya, savanyúság vegyes		Húsleves (sertés), cérnaméttel[1,9,10], Sajttal sonkával töltött csirkemell rántva[1,7], Tört burgonya, savanyúság vegyes	
	E: 782.55 kcal	E: 3253.27 KJ	E: 556.3 kcal	E: 2327.57 KJ	E: 726.81 kcal	E: 3040.97 KJ	E: 930.15 kcal	E: 3875.95 KJ	E: 417.05 kcal	E: 1744.95 KJ	E: 676.52 kcal	E: 2830.56 KJ	E: 1435.3 kcal	E: 5995.25 KJ
	Zsír: 42.54 g	Tel.zsír.: 5.16 g	Zsír: 29.27 g	Tel.zsír.: 2.49 g	Zsír: 45.2 g	Tel.zsír.: 5.3 g	Zsír: 41.34 g	Tel.zsír.: 2.37 g	Zsír: 17.11 g	Tel.zsír.: 2.45 g	Zsír: 19.46 g	Tel.zsír.: 2.96 g	Zsír: 69.98 g	Tel.zsír.: 11.46 g
	Feh.: 30.2 g	CH: 70.06 g	Feh.: 32.73 g	CH: 37.96 g	Feh.: 8.06 g	CH: 70.99 g	Feh.: 25.92 g	CH: 112.89 g	Feh.: 18.61 g	CH: 44.15 g	Feh.: 40.68 g	CH: 81.67 g	Feh.: 55.96 g	CH: 135.3 g
	Cuk: 10.31 g	Só: 4.18 g	Cuk: 2.74 g	Só: 5.34 g	Cuk: 1.04 g	Só: 1.7 g	Cuk: 5.86 g	Só: 4.34 g	Cuk: 9.85 g	Só: 3.89 g	Cuk: 2.15 g	Só: 5.99 g	Cuk: 3.55 g	Só: 8.1 g
	Ca: 199.19 mg	Ca: 120 mg	Ca: 108.19 mg	Ca: 28.5 mg	Ca: 21.02 mg	Ca: 0 mg	Ca: 94.56 mg	Ca: 0 mg	Ca: 480.93 mg	Ca: 114 mg	Ca: 105.79 mg	Ca: 0 mg	Ca: 237.09 mg	Ca: 120 mg
	Vas: 4.81 mg	Cuk.: 10.31 g	Vas: 2.72 mg	Cuk.: 6.73 g	Vas: 0.62 mg	Cuk.: 13.02 g	Vas: 4.2 mg	Cuk.: 16.85 g	Vas: 11.7 mg	Cuk.: 9.85 g	Vas: 5.08 mg	Cuk.: 2.55 g	Vas: 6.03 mg	Cuk.: 3.55 g
<b>Uzsonna</b>	Diáksemege szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.03 kg		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Paprika, margarin ewa 0.03 kg, sajt, trappista 0.03 kg[7]		Kifli korpás[1], joghurt szevecske 125g 1 db/125g[7]		Kolbászkrém[1,6,10], Paprika, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1]		FAHÉJAS CSIGA 100g 1 db/500gr[1,3]				Sütemény	
	E: 236.59 kcal	E: 989.9 KJ	E: 440.35 kcal	E: 1842.43 KJ	E: 269.75 kcal	E: 1128.64 KJ	E: 239.77 kcal	E: 1003.21 KJ	E: 1553.54 kcal	E: 6500 KJ			E: 0 kcal	E: 0 KJ
	Zsír: 20.89 g	Tel.zsír.: 1.99 g	Zsír: 16.58 g	Tel.zsír.: 7.35 g	Zsír: 2.12 g	Tel.zsír.: 1.12 g	Zsír: 21.77 g	Tel.zsír.: 7.11 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 0 g			Zsír: 0 g	Tel.zsír.: 0 g
	Feh.: 14.82 g	CH: 23.04 g	Feh.: 18.33 g	CH: 54.02 g	Feh.: 8.99 g	CH: 45.22 g	Feh.: 13.57 g	CH: 22.35 g	Feh.: 35.5 g	CH: 286 g			Feh.: 0 g	CH: 0 g
	Cuk: 3.3 g	Só: 1.09 g	Cuk: 0.52 g	Só: 3.15 g	Cuk: 18.08 g	Só: 0.63 g	Cuk: 2.73 g	Só: 1.91 g	Cuk: 0 g	Só: 0 g			Cuk: 0 g	Só: 0 g
	Ca: 7.26 mg	Ca: 1.26 mg	Ca: 201.26 mg	Ca: 181.26 mg	Ca: 12.74 mg	Ca: 0 mg	Ca: 10.87 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg	Ca: 0 mg			Ca: 0 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0.2 mg	Cuk.: 3.3 g	Vas: 1.1 mg	Cuk.: 0.52 g	Vas: 0.78 mg	Cuk.: 18.08 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 2.73 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g			Vas: 0 mg	Cuk.: 0 g
<b>Vacsora</b>	Kenyér teljes kiőrlésű [1], Natúr csirkemell[1], Sopszka saláta [7]		Gyros [1,7]		Túróval töltött gombóc[1,3,7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Főtt virsli mustárral, ketchuppal[1,9,10]		Bundás kenyér[1,7]		Kenyér teljes kiőrlésű [1], Tojáskrém[3,10], Paprika		Zöldségek, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], sajt füstölt 0.03 kg, sonkaszalámi 0.03 kg	
	E: 284.66 kcal	E: 1191 KJ	E: 392.46 kcal	E: 1642.06 KJ	E: 151.78 kcal	E: 635.05 KJ	E: 342.51 kcal	E: 1433.06 KJ	E: 410.13 kcal	E: 1715.99 KJ	E: 105.27 kcal	E: 440.45 KJ	E: 66.68 kcal	E: 278.99 KJ
	Zsír: 12.4 g	Tel.zsír.: 1.17 g	Zsír: 12.07 g	Tel.zsír.: 2.53 g	Zsír: 0.41 g	Tel.zsír.: 0.08 g	Zsír: 27.42 g	Tel.zsír.: 9.19 g	Zsír: 10.39 g	Tel.zsír.: 1.27 g	Zsír: 8.13 g	Tel.zsír.: 0.6 g	Zsír: 2.46 g	Tel.zsír.: 0.02 g
	Feh.: 37.7 g	CH: 42.79 g	Feh.: 43.17 g	CH: 22.52 g	Feh.: 3.36 g	CH: 33.51 g	Feh.: 26.54 g	CH: 34.87 g	Feh.: 13.02 g	CH: 65.79 g	Feh.: 11.61 g	CH: 34.16 g	Feh.: 9.34 g	CH: 26.97 g
	Cuk: 6.62 g	Só: 3 g	Cuk: 21.66 g	Só: 2.06 g	Cuk: 0 g	Só: 0.6 g	Cuk: 4.75 g	Só: 4.16 g	Cuk: 1.59 g	Só: 3.94 g	Cuk: 4.61 g	Só: 1.33 g	Cuk: 7.53 g	Só: 0.71 g
	Ca: 24.37 mg	Ca: 0 mg	Ca: 166.72 mg	Ca: 72 mg	Ca: 8.7 mg	Ca: 0 mg	Ca: 29.12 mg	Ca: 0 mg	Ca: 58.2 mg	Ca: 34.2 mg	Ca: 5.54 mg	Ca: 0 mg	Ca: 22.9 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.05 mg	Cuk.: 6.62 g	Vas: 2.05 mg	Cuk.: 21.66 g	Vas: 0.36 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 1.92 mg	Cuk.: 5.17 g	Vas: 1.02 mg	Cuk.: 1.59 g	Vas: 0.13 mg	Cuk.: 4.61 g	Vas: 0.63 mg	Cuk.: 7.53 g

Allergének: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Ráktélek 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 - Csillagfűrt