

**Patrona alap étlap**

**2025-04-14 - 2025-04-20**

	2025-04-14		2025-04-15		2025-04-16		2025-04-17		2025-04-18		2025-04-19		2025-04-20	
<b>Reggeli</b>	Kalács[1,3,7], Tea, Kakaó[7]		Paradicsom, Párizsi[6], Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1],		Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], vajkrém natur 0.03 kg[7]		Paradicsom, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.02 kg,		Lágy tojás [3], Tea, Tej 1,5% [7], uborka, kenyér, teljes kiőrlésű P 0.06 kg[1,3,7]		Kenyér Erzsébet fehér[1,3,7], Sajtkrém camembert, Tea, Tej 1,5% [7], Paprika		Tojásrántotta snidlinges[3], Lilahagyma, Tea, Tej 1,5% [7], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]	
	E: 701 kcal	E: 2933 KJ	E: 367 kcal	E: 1534 KJ	E: 314 kcal	E: 1313 KJ	E: 369 kcal	E: 1543 KJ	E: 306 kcal	E: 1279 KJ	E: 421 kcal	E: 1761 KJ	E: 449 kcal	E: 1880 KJ
	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 18 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 19 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 4 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 4 g
	Feh.: 23 g	CH: 117 g	Feh.: 22 g	CH: 49 g	Feh.: 17 g	CH: 47 g	Feh.: 25 g	CH: 50 g	Feh.: 14 g	CH: 53 g	Feh.: 18 g	CH: 77 g	Feh.: 19 g	CH: 61 g
	Cuk: 23 g	Só: 1.52 g	Cuk: 20 g	Só: 2.28 g	Cuk: 18 g	Só: 1.01 g	Cuk: 20 g	Só: 2 g	Cuk: 15 g	Só: 1.05 g	Cuk: 14 g	Só: 2.33 g	Cuk: 18 g	Só: 2.63 g
	Ca: 398 mg	Ca: 342 mg	Ca: 285 mg	Ca: 252 mg	Ca: 270 mg	Ca: 251 mg	Ca: 453 mg	Ca: 432 mg	Ca: 285 mg	Ca: 251 mg	Ca: 281 mg	Ca: 251 mg	Ca: 301 mg	Ca: 251 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 64 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 28 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 30 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 28 g
<b>Tízórai</b>	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
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves [1,3,6,7,9,10], Szilvás gombóc töltelékes[1,3]		Zöldbaleves magyaros[1,9], Burgonyafőzelék[1], Pulykasült[1,3,6,7,9,10]		Frankfurti leves[1,3,6,7,10], Stíriai metélt[1,3,7]		Daragaluska (grizgaluska) leves[1,9,10], Csőben sült brokkoli[1,7], Csőben sült karfiol[1,7], Petrezselymes burgonya[7]		Zellerkrémleves kenyérkockával[1,7,9], Tojásos galuska házi[1], Fejessaláta		Halászlé[4], Túrós csusza[1,7]		Orjaleves[9], Párolt káposzta[1,3,6,7,10], Sült csirkecomb (egész)[9,10], Sült kacsacomb[1,6,7], Tört burgonya	
	E: 745 kcal	E: 3118 KJ	E: 637 kcal	E: 2667 KJ	E: 809 kcal	E: 3387 KJ	E: 1087 kcal	E: 4548 KJ	E: 475 kcal	E: 1986 KJ	E: 727 kcal	E: 2962 KJ	E: 1385 kcal	E: 5792 KJ
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 24 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 46 g	Tel.zsír.: 22 g	Zsír: 14 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 35 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 64 g	Tel.zsír.: 7 g
	Feh.: 26 g	CH: 109 g	Feh.: 37 g	CH: 67 g	Feh.: 33 g	CH: 98 g	Feh.: 49 g	CH: 119 g	Feh.: 13 g	CH: 71 g	Feh.: 38 g	CH: 64 g	Feh.: 105 g	CH: 90 g
	Cuk: 3 g	Só: 3.38 g	Cuk: 8 g	Só: 5.4 g	Cuk: 12 g	Só: 7.1 g	Cuk: 23 g	Só: 8.44 g	Cuk: 4 g	Só: 3.83 g	Cuk: 6 g	Só: 3.15 g	Cuk: 23 g	Só: 6.83 g
	Ca: 62 mg	Ca: 0 mg	Ca: 96 mg	Ca: 0 mg	Ca: 153 mg	Ca: 80 mg	Ca: 881 mg	Ca: 474 mg	Ca: 94 mg	Ca: 44 mg	Ca: 74 mg	Ca: 40 mg	Ca: 174 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 19 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 8 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 40 g	Vas: 7 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 24 g
<b>Uzsonna</b>	Diákcseszege szalámi, uborka, kenyér teljeskiőrlésű forma 0.06 kg[1], margarin ewa 0.03 kg		rozsos zsemle[1,3], joghurt danone, késf 1 70g/db[7]										Sajtos pogácsa[1,3,7], Linzerkarika házi (lekváros linzer)[1,3,7,8], mézes krémes 1 80g/db[1,3,7]	
	E: 237 kcal	E: 990 KJ	E: 346 kcal	E: 1448 KJ									E: 1025 kcal	E: 4288 KJ
	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 3 g	Tel.zsír.: 1 g									Zsír: 52 g	Tel.zsír.: 7 g
	Feh.: 15 g	CH: 23 g	Feh.: 12 g	CH: 67 g									Feh.: 29 g	CH: 106 g
	Cuk: 3 g	Só: 1.09 g	Cuk: 3 g	Só: 3.9 g									Cuk: 4 g	Só: 0.21 g
	Ca: 7 mg	Ca: 1 mg	Ca: 80 mg	Ca: 80 mg									Ca: 49 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 0 mg	Cuk.: 3 g	Vas: 0 mg	Cuk.: 7 g									Vas: 1 mg	Cuk.: 34 g
<b>Vacsora</b>	Fasírt (sertés)[1,3,7], Majonézes kukoricasaláta[3,10]		Lilahagyma, Tepertőkrém [10], kenyér Búzavekni kovászolt 0.06 kg[1,3,7]		Gyümölcsjoghurt házi[7], puffancs 100g 1 100g/db		Rozmaringos bányászsült[1,3,6,7,10], Sült csirkecomb[9,10], Fejessaláta, Gyümölcssaláta, burgonya gratin, mirelit 0.08 kg[1,3]		Szardínia[4], Egészben sült burgonya, vajjal[7], sajtkrém 0.03 kg		Körözött[1,3,6,7,10], Padlizsánkrém [3,10], Tojáskrém[3,10], füstölt főtt sonka 0.06 kg, sonkaszalámi 0.03 kg		Főtt tojás[3], füstölt főtt sonka 0.06 kg, sonkaszalámi 0.03 kg, torma reszelt, üveges 0.03 g	
	E: 797 kcal	E: 3333 KJ	E: 223 kcal	E: 932 KJ	E: 519 kcal	E: 2172 KJ	E: 1076 kcal	E: 4504 KJ	E: 549 kcal	E: 2298 KJ	E: 392 kcal	E: 1641 KJ	E: 221 kcal	E: 924 KJ
	Zsír: 62 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 6 g	Tel.zsír.: 2 g	Zsír: 8 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 69 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 25 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 8 g
	Feh.: 16 g	CH: 44 g	Feh.: 7 g	CH: 36 g	Feh.: 19 g	CH: 89 g	Feh.: 58 g	CH: 94 g	Feh.: 22 g	CH: 60 g	Feh.: 19 g	CH: 4 g	Feh.: 10 g	CH: 0 g
	Cuk: 2 g	Só: 2.74 g	Cuk: 4 g	Só: 1.75 g	Cuk: 13 g	Só: 0.48 g	Cuk: 32 g	Só: 3.72 g	Cuk: 0 g	Só: 0.81 g	Cuk: 4 g	Só: 4.38 g	Cuk: 0 g	Só: 3.04 g
	Ca: 37 mg	Ca: 0 mg	Ca: 28 mg	Ca: 180 mg	Ca: 264 mg	Ca: 180 mg	Ca: 173 mg	Ca: 0 mg	Ca: 231 mg	Ca: 0 mg	Ca: 67 mg	Ca: 40 mg	Ca: 16 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 44 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 0 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 4 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 0 g

Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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