

## Tételes átfap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta		Ételp név	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/3/2025	Laktóz (00029)	Iskola felső	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Sárgarépa-krémleves	801,82	191,82	2,49	10,18	2,38	22,21	8,01	1,75	1,7
			Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
			Sertéspörkölt	1 255,14	300,27	11,44	25,71	6,42	5,49	0,02	0,19	1
			Párolt rizszel	1 259,00	301,20	5,60	6,71	0,78	54,25	0,00	0,40	
			U Sertés párizsis	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Kígyóuborkával	17,20	4,11	0,35	0,04	0,26	0,60	3,85	0,01	
Összesen:	5 285,33	1 264,42	38,76	56,38	15,90	149,01	12,14	4,56				
3/4/2025	Laktóz (00029)	Iskola felső	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00	
			Házi sajtkrém	313,63	75,03	1,68	7,37	4,35	0,41	0,00	0,26	7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			Salátalevéllel	2,59	0,62	0,05	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	
			E Tavaszi zöldségleves	259,73	60,68	1,90	3,19	0,36	6,30	0,01	1,67	9
			Burgonyafőzelék	1 222,91	292,56	5,39	12,81	2,03	38,11	0,00	0,21	1,7
			Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1
			Pulykavagdalt	670,24	160,34	14,64	6,24	1,35	12,57	0,00	1,11	1,3
			U Zala felvágottas	255,58	61,14	4,10	4,79	1,75	0,34	0,00	0,60	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1
Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
Összesen:	4 677,88	1 117,65	41,59	38,17	15,48	151,93	19,99	4,67				
3/5/2025	Laktóz (00029)	Iskola felső	T Csipkebogyós tea	342,54	81,95	0,21	0,04	0,00	20,00	19,99	0,00	
			Kolbászkrém	461,80	110,48	1,27	11,42	5,41	0,53	0,00	0,12	7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			E Alföldi gulyásleves	625,34	148,69	9,62	8,59	1,76	8,15	0,00	0,91	
			Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1
			Káposztás tészta	1 271,45	304,18	11,91	4,99	0,81	52,55	4,00	1,28	1,3
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
			Összesen:	4 819,96	1 152,20	35,07	40,12	16,17	160,83	33,98	3,82	
3/6/2025	Laktóz (00029)	Iskola felső	T Gyümölcsös joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Vajgaluskaleves	297,42	71,12	1,66	3,24	0,88	8,76	0,02	1,59	1,3,9,(7)
			Eatrend sertésragu	1 176,95	280,66	11,52	23,54	7,86	5,59	0,01	1,34	7,(1),(6)
			Bulgurral	1 390,39	332,63	9,83	7,56	0,93	60,70	0,00	1,41	1
			U Tavaszi felvágottas	230,09	55,04	3,10	4,39	1,65	0,71	0,00	0,56	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Paprikával	28,67	6,86	0,42	0,11	0,00	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	4 886,42	1 168,06	39,82	47,27	15,45	149,42	13,02	6,56	
3/7/2025	Laktóz (00029)	Iskola felső	T Erdei gyümölcsös tea	207,32	49,60	0,13	0,03	0,00	12,01	12,00	0,00	
			Sült húskrémes	466,82	111,68	2,65	10,89	4,89	0,63	0,00	0,23	7,10,(12)
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paradicsommal	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
			E Vegyes gyümölcsleves	726,25	159,83	1,96	2,19	1,13	35,80	20,78	0,44	1,7
			Spenótos-sonkás rakott tészta	2 378,97	569,13	29,37	27,49	7,71	50,39	0,00	3,83	1,3,7
			U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			Zöldfűszeres kockasajttal	312,52	74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38	7
Összesen:	5 169,75	1 222,86	50,07	45,97	16,22	153,36	32,78	5,37				