

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.10.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Energia: 266,33 kcal, fehérje: 4,20 g, zsír: 2,55 g, szénhidrát: 55,98 g, só: 0,92 g	Zöldségleves mentes Zöldbabfőzelék Mentos Tofu pörkölt (6!,12?) Energia: 345,01 kcal, fehérje: 15,33 g, zsír: 12,56 g, szénhidrát: 41,90 g, só: 1,66 g	GM kenyér Margarin Liga Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) Paprika Energia: 367,61 kcal, fehérje: 9,16 g, zsír: 13,16 g, szénhidrát: 52,42 g, só: 1,26 g		
2022.01.10.	00038	Mentes (Gy)		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Energia: 259,37 kcal, fehérje: 4,12 g, zsír: 2,47 g, szénhidrát: 54,58 g, só: 0,92 g	Zöldségleves mentes Zöldbabfőzelék Mentos Fokhagymás csirke apró Mentos (10?,11?,6?,12?) Energia: 412,47 kcal, fehérje: 29,80 g, zsír: 14,96 g, szénhidrát: 38,70 g, só: 2,39 g	GM kenyér Margarin (Liga kocka) Csirkemell sonka (6?) Paprika Energia: 297,12 kcal, fehérje: 12,79 g, zsír: 13,74 g, szénhidrát: 30,21 g, só: 1,22 g		
2022.01.10.	00484	Gyermek (15-18 év)			Tárkonyos csirkeraguleves (7!,1!,10?,6?,12?,10!,9!) Spagetti Pomodoro (7!,3!,1!,10?,6?,9!) Energia: 699,69 kcal, fehérje: 29,74 g, zsír: 32,77 g, szénhidrát: 70,19 g, só: 5,21 g			
2022.01.10.	00485	Felnőtt ebéd			Tárkonyos csirkeraguleves (7!,1!,10?,6?,12?,10!,9!) Spagetti Pomodoro (7!,3!,1!,10?,6?,9!) Energia: 897,04 kcal, fehérje: 37,83 g, zsír: 42,03 g, szénhidrát: 90,24 g, só: 6,70 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.11.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM Kukoricalap Energia: 318,03 kcal, fehérje: 9,59 g, zsír: 6,59 g, szénhidrát: 54,45 g, só: 0,80 g	Karalábéleves Mentes Grill tofu (6!) Tepsis burgonya Energia: 436,30 kcal, fehérje: 14,01 g, zsír: 20,03 g, szénhidrát: 48,90 g, só: 1,66 g	GM kenyér Növényi sajt Margarin (Liga kocka) Kaliforniai paprika Energia: 308,71 kcal, fehérje: 2,94 g, zsír: 17,79 g, szénhidrát: 33,87 g, só: 1,57 g		
2022.01.11.	00038	Mentes (Gy)		Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM Kukoricalap Energia: 318,03 kcal, fehérje: 9,59 g, zsír: 6,59 g, szénhidrát: 54,45 g, só: 0,80 g	Karalábéleves Mentes Sült csirkecomb Tepsis burgonya Energia: 500,39 kcal, fehérje: 27,80 g, zsír: 20,61 g, szénhidrát: 49,86 g, só: 1,89 g	GM kenyér Pulyka Vastagkolbász Margarin (Liga kocka) Kaliforniai paprika Energia: 307,18 kcal, fehérje: 8,98 g, zsír: 18,21 g, szénhidrát: 26,48 g, só: 1,86 g		
2022.01.11.	00484	Gyermek (15-18 év)			Sajttortás gyümölcsös krémleves (7!,1?,1!) Tepsis burgonya Kemencés csirkecomb (10?,11?,6?,12?) Energia: 1 057,14 kcal, fehérje: 55,79 g, zsír: 49,16 g, szénhidrát: 95,02 g, só: 4,16 g			
2022.01.11.	00485	Felnőtt ebéd			Sajttortás gyümölcsös krémleves (7!,1?,1!) Tepsis burgonya Kemencés csirkecomb (10?,11?,6?,12?) Energia: 1 201,06 kcal, fehérje: 58,17 g, zsír: 55,02 g, szénhidrát: 114,94 g, só: 4,55 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.12.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Gyümölcs tea GM kenyér Padlizsán krém Mentés Alma Energia: 228,81 kcal, fehérje: 4,10 g, zsír: 2,27 g, szénhidrát: 47,27 g, só: 0,88 g	Zöldségleves mentes Rakott burgonya Mentés veget. (12?) Csemege uborka (10!) Energia: 375,66 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 11,42 g, szénhidrát: 60,13 g, só: 2,10 g	GM kenyér Puding poharas Tejmentés (6!) Margarin (Liga kocka) Energia: 356,90 kcal, fehérje: 8,66 g, zsír: 11,34 g, szénhidrát: 54,60 g, só: 2,74 g		
2022.01.12.	00038	Mentes (Gy)		Gyümölcs tea GM kenyér Padlizsán krém Mentés Alma Energia: 228,81 kcal, fehérje: 4,10 g, zsír: 2,27 g, szénhidrát: 47,27 g, só: 0,88 g	Zöldségleves mentes Rakott burg. szárnyashús Mentés (12?) Csemege uborka (10!) Energia: 384,09 kcal, fehérje: 17,09 g, zsír: 9,40 g, szénhidrát: 56,34 g, só: 1,77 g	GM kenyér Margarin (Liga kocka) Puding poharas Tejmentés (6!) Energia: 356,90 kcal, fehérje: 8,66 g, zsír: 11,34 g, szénhidrát: 54,60 g, só: 2,74 g		
2022.01.12.	00484	Gyermek (15-18 év)			Húsgaluska leves (3!,1!,6?,12?,9!) Serpényős burgonya kolbásszal (6?,12?) Csemege uborka (10!) Energia: 571,10 kcal, fehérje: 22,35 g, zsír: 23,51 g, szénhidrát: 65,76 g, só: 8,65 g			
2022.01.12.	00485	Felnőtt ebéd			Húsgaluska leves (3!,1!,6?,12?,9!) Serpényős burgonya kolbásszal (6?,12?) Csemege uborka (10!) Energia: 698,76 kcal, fehérje: 27,66 g, zsír: 28,64 g, szénhidrát: 80,41 g, só: 10,76 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.13.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Rizs tej GM kenyér Növényi sajt Margarin Liga Kaliforniai paprika Energia: 352,75 kcal, fehérje: 3,74 g, zsír: 15,92 g, szénhidrát: 48,23 g, só: 1,34 g	Zöldség gulyás Mentes "Tej"berizs TM Energia: 471,49 kcal, fehérje: 6,52 g, zsír: 10,04 g, szénhidrát: 87,75 g, só: 1,07 g	Rizs tej GM kenyér Barack lekvár (12?) Margarin Liga Energia: 335,03 kcal, fehérje: 3,91 g, zsír: 9,16 g, szénhidrát: 58,81 g, só: 0,77 g		
2022.01.13.	00038	Mentes (Gy)		Rizs tej GM kenyér Növényi sajt Margarin Liga Kaliforniai paprika Energia: 402,73 kcal, fehérje: 3,76 g, zsír: 21,42 g, szénhidrát: 48,27 g, só: 1,44 g	Csirkegulyás (9!) "Tej"berizs TM Energia: 644,83 kcal, fehérje: 19,45 g, zsír: 17,73 g, szénhidrát: 100,81 g, só: 1,49 g	Rizs tej GM kenyér Barack lekvár (12?) Margarin Liga Energia: 335,03 kcal, fehérje: 3,91 g, zsír: 9,16 g, szénhidrát: 58,81 g, só: 0,77 g		
2022.01.13.	00484	Gyermek (15-18 év)			Tejberizs (7!) Kakaó szórat Gulyásleves (3!,1!,6?,12?,9!) Energia: 873,15 kcal, fehérje: 31,46 g, zsír: 18,55 g, szénhidrát: 143,69 g, só: 3,46 g			
2022.01.13.	00485	Felnőtt ebéd			Gulyásleves (3!,1!,6?,12?) Tejberizs (7!) Kakaó szórat Energia: 968,35 kcal, fehérje: 36,98 g, zsír: 20,25 g, szénhidrát: 158,00 g, só: 3,98 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.14.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Banán Energia: 287,45 kcal, fehérje: 4,48 g, zsír: 2,35 g, szénhidrát: 61,46 g, só: 0,93 g	Magyaros zöldborsóleves mentes Vadasmártás Mentés (10!,12?) Főtt tészta GM Energia: 415,94 kcal, fehérje: 9,36 g, zsír: 12,38 g, szénhidrát: 66,49 g, só: 1,76 g	Tejbendara Mentés Energia: 343,54 kcal, fehérje: 6,44 g, zsír: 4,80 g, szénhidrát: 68,23 g, só: 0,56 g		
2022.01.14.	00038	Mentes (Gy)		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Banán Energia: 287,45 kcal, fehérje: 4,48 g, zsír: 2,35 g, szénhidrát: 61,46 g, só: 0,93 g	Magyaros zöldborsóleves mentes Vadas cs.tokány Mentés (10!,12?) Főtt tészta GM Energia: 495,76 kcal, fehérje: 21,90 g, zsír: 15,50 g, szénhidrát: 66,79 g, só: 1,90 g	Tejbendara Mentés Energia: 343,54 kcal, fehérje: 6,44 g, zsír: 4,80 g, szénhidrát: 68,23 g, só: 0,56 g		
2022.01.14.	00484	Gyermek (15-18 év)			Magyaros zöldborsóleves (10?,6?,12?,9!) Vadas cs.tokány (7!,6?,12?,10!) Főtt spagetti (3!,1!) Energia: 809,46 kcal, fehérje: 43,21 g, zsír: 30,05 g, szénhidrát: 90,15 g, só: 6,51 g			
2022.01.14.	00485	Felnőtt ebéd			Magyaros zöldborsóleves Vadas cs.tokány (7!,10!,12?) Főtt spagetti (3!,1!) Energia: 868,57 kcal, fehérje: 42,23 g, zsír: 35,04 g, szénhidrát: 94,77 g, só: 3,53 g			