

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.17.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Banán  Energia: 301,41 kcal, fehérje: 4,65 g, zsír: 2,40 g, szénhidrát: 64,58 g, só: 0,95 g	Erőleves mentes Zöldséges tepsis burgonya Mentes Grill tofú (6!)  Energia: 371,07 kcal, fehérje: 12,94 g, zsír: 16,61 g, szénhidrát: 41,14 g, só: 1,73 g	Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Margarin Liga Kígyóborka Paradicsom  Energia: 395,91 kcal, fehérje: 8,79 g, zsír: 18,34 g, szénhidrát: 48,18 g, só: 1,26 g		
2022.01.17.	00038	Mentes (Gy)		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Banán  Energia: 301,41 kcal, fehérje: 4,65 g, zsír: 2,40 g, szénhidrát: 64,58 g, só: 0,95 g	Erőleves mentes Zöldséges tepsis burgonya Mentes Sült csirkemell Mentes  Energia: 381,15 kcal, fehérje: 25,53 g, zsír: 11,85 g, szénhidrát: 41,86 g, só: 1,38 g	GM kenyér Margarin Liga Kígyóborka Paradicsom Paprikás pulykaszalámi (6?)  Energia: 378,05 kcal, fehérje: 9,08 g, zsír: 26,29 g, szénhidrát: 25,82 g, só: 1,97 g		
2022.01.17.	00484	Gyermek (15-18 év)			Erőleves (6?,12?,9!) Lencsefőzelék (7!,1!,6?,12?,3?,1?,7?,10!) Sült virslí (10?,6?)  Energia: 713,72 kcal, fehérje: 25,82 g, zsír: 41,40 g, szénhidrát: 58,57 g, só: 5,53 g			
2022.01.17.	00485	Felnőtt ebéd			Erőleves (6?,12?) Lencsefőzelék (7!,1!,10!,12?) Sült virslí (10?,6?)  Energia: 741,42 kcal, fehérje: 31,47 g, zsír: 41,67 g, szénhidrát: 59,01 g, só: 4,78 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.18.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Gyümölcs tea Rizs tej GM kenyér Humusz (11!,6?,12?) Paradicsom Alma  Energia: 354,93 kcal, fehérje: 8,93 g, zsír: 5,49 g, szénhidrát: 66,58 g, só: 1,03 g	Brokkolikrémleves Mentes Párolt rizs Tofu pörkölt (6!,12?)  Energia: 493,31 kcal, fehérje: 17,97 g, zsír: 11,49 g, szénhidrát: 79,04 g, só: 1,28 g	GM kenyér Növényi sajt Zöldhagyma csomós Paradicsom Margarin Liga  Energia: 295,94 kcal, fehérje: 3,11 g, zsír: 16,29 g, szénhidrát: 33,95 g, só: 1,58 g		
2022.01.18.	00038	Mentes (Gy)		Gyümölcs tea Rizs tej Humusz (11!,6?,12?) GM kenyér Paradicsom Alma  Energia: 354,93 kcal, fehérje: 8,93 g, zsír: 5,49 g, szénhidrát: 66,58 g, só: 1,03 g	Brokkolikrémleves mentes Párolt rizs Fokhagymás csirkefalatok (12?)  Energia: 613,11 kcal, fehérje: 35,06 g, zsír: 18,17 g, szénhidrát: 76,78 g, só: 1,51 g	GM kenyér Növényi sajt Margarin Liga Zöldhagyma csomós Paprika  Energia: 295,02 kcal, fehérje: 3,19 g, zsír: 16,33 g, szénhidrát: 33,55 g, só: 1,57 g		
2022.01.18.	00484	Gyermek (15-18 év)			Káposztás tészta (3!,1!) Bugaci csirkegulyás (9!)  Energia: 732,24 kcal, fehérje: 28,14 g, zsír: 22,88 g, szénhidrát: 101,94 g, só: 3,67 g			
2022.01.18.	00485	Felnőtt ebéd			Bugaci csirkegulyás (9!) Káposztás tészta (3!,1!)  Energia: 941,45 kcal, fehérje: 36,18 g, zsír: 29,42 g, szénhidrát: 131,06 g, só: 4,72 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.19.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Banán Alma Margarin (Liga kocka)  Energia: 429,24 kcal, fehérje: 9,36 g, zsír: 14,74 g, szénhidrát: 63,70 g, só: 1,28 g	Zöldségleves mentes Grill tofu (6!) Rizi-bizi Őszibarack befőtt  Energia: 476,30 kcal, fehérje: 14,88 g, zsír: 14,49 g, szénhidrát: 70,58 g, só: 1,73 g	Rizs tej GM kenyér Margarin Liga Paradicsom Kígyóuborka  Energia: 290,68 kcal, fehérje: 4,61 g, zsír: 9,28 g, szénhidrát: 46,83 g, só: 0,79 g		
2022.01.19.	00038	Mentes (Gy)		Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Banán Alma Margarin (Liga kocka)  Energia: 429,24 kcal, fehérje: 9,36 g, zsír: 14,74 g, szénhidrát: 63,70 g, só: 1,28 g	Zöldségleves mentes Rizi-bizi Sült csirkemell Mentos Őszibarack befőtt  Energia: 486,38 kcal, fehérje: 27,47 g, zsír: 9,73 g, szénhidrát: 71,30 g, só: 1,38 g	GM kenyér Felvágott pulykasonka (6?) Margarin Liga Kígyóuborka Paradicsom  Energia: 240,28 kcal, fehérje: 8,99 g, zsír: 8,21 g, szénhidrát: 32,31 g, só: 1,43 g		
2022.01.19.	00484	Gyermek (15-18 év)			Rántott csirkemell (3!,1!) Tartármártás (7!,10!,3!,1?,12?) Póréhagymás burgonyaleves (10?,6?,12?,9!) Rizi-bizi  Energia: 1 148,13 kcal, fehérje: 41,94 g, zsír: 51,19 g, szénhidrát: 128,90 g, só: 8,56 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.19.	00485	Felnőtt ebéd			Brokkolikrémléves (7!,1!,3!) Rántott csirkemell (3!,1!) Tartármártás (7!,10!,3!,1?,12?) Rizibulgur (1!)  Energia: 1 252,43 kcal, fehérje: 52,75 g, zsír: 65,92 g, szénhidrát: 116,39 g, só: 4,34 g			
2022.01.20.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Margarin Liga Szőlő Narancs  Energia: 396,86 kcal, fehérje: 8,77 g, zsír: 13,00 g, szénhidrát: 59,73 g, só: 1,15 g	Almaszósz Mentes Petrezselymes burgonya Falafel golyók Kertészleves mentes  Energia: 614,09 kcal, fehérje: 15,56 g, zsír: 20,84 g, szénhidrát: 90,49 g, só: 2,52 g	"Tej"berizs TM  Energia: 372,65 kcal, fehérje: 4,55 g, zsír: 5,08 g, szénhidrát: 76,74 g, só: 0,47 g		
2022.01.20.	00038	Mentes (Gy)		Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Margarin Liga Szőlő Narancs  Energia: 396,86 kcal, fehérje: 8,77 g, zsír: 13,00 g, szénhidrát: 59,73 g, só: 1,15 g	Almaszósz Mentes Petrezselymes burgonya Roston cs.mell (10?,11?,6?,12?) Kertészleves mentes  Energia: 584,29 kcal, fehérje: 27,66 g, zsír: 19,12 g, szénhidrát: 73,55 g, só: 3,56 g	"Tej"berizs mentes, fahéjjal  Energia: 372,47 kcal, fehérje: 4,77 g, zsír: 5,59 g, szénhidrát: 75,33 g, só: 0,47 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.20.	00484	Gyermek (15-18 év)			Bableves füstölt hússal (3!,1!,6?,12?,3?,1?,7?,9! ) Túrós csusza (1?,7!,3!,1!)  Energia: 1 027,90 kcal, fehérje: 42,75 g, zsír: 47,77 g, szénhidrát: 105,40 g, só: 5,61 g			
2022.01.20.	00485	Felnőtt ebéd			Bableves füstölt hússal (3!,1!,6?,12?,3?,1?,7?,9! ) Túrós csusza (1?,7!,3!,1!)  Energia: 1 272,81 kcal, fehérje: 49,23 g, zsír: 69,98 g, szénhidrát: 109,85 g, só: 7,13 g			
2022.01.21.	00028	Mentes Vegetáriánus (Gy)		Gyümölcs tea Rizs tej Rizspehely, kakaós Kiwi Mandarin  Energia: 368,81 kcal, fehérje: 8,79 g, zsír: 5,77 g, szénhidrát: 68,86 g, só: 0,05 g	Zöldségleves mentes Thai rizstészta zöldségekkel (6!) Grill tofu (6!)  Energia: 442,49 kcal, fehérje: 14,66 g, zsír: 17,76 g, szénhidrát: 55,06 g, só: 1,57 g	Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Margarin Liga  Energia: 335,83 kcal, fehérje: 8,17 g, zsír: 12,75 g, szénhidrát: 46,43 g, só: 1,15 g		
2022.01.21.	00038	Mentes (Gy)		Gyümölcs tea Rizs tej Rizspehely, kakaós Kiwi Mandarin  Energia: 368,81 kcal, fehérje: 8,79 g, zsír: 5,77 g, szénhidrát: 68,86 g, só: 0,05 g	Zöldségleves mentes Thai rizstészta zöldségekkel (6!) Fokhagymás csirke apró Mentes (10?,11?,6?,12?)  Energia: 489,96 kcal, fehérje: 29,75 g, zsír: 15,82 g, szénhidrát: 56,09 g, só: 2,35 g	Joghurt tejmentes (gyümölcsös) (6!) GM kenyér Margarin Liga  Energia: 335,83 kcal, fehérje: 8,17 g, zsír: 12,75 g, szénhidrát: 46,43 g, só: 1,15 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.01.21.	00484	Gyermek (15-18 év)			Zöldségleves (6?,12?,9!) Tepsis burgonya Fokhagymás csirke apró (10?,6?,12?)  Energia: 552,98 kcal, fehérje: 32,55 g, zsír: 16,17 g, szénhidrát: 67,51 g, só: 4,78 g			
2022.01.21.	00485	Felnőtt ebéd			Zöldségleves Tepsis burgonya Fokhagymás csirke apró (10?,11?,6?,12?)  Energia: 635,04 kcal, fehérje: 44,10 g, zsír: 14,84 g, szénhidrát: 79,13 g, só: 3,94 g			