

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.05.	00100	Diabos ebéd			Karfiolleves (9!) Tökfőzelék diab (7!,1!) Csirkepörkölt (12?) Alma Energia: 681,46 kcal, fehérje: 34,69 g, zsír: 37,55 g, szénhidrát: 49,96 g, só: 2,63 g			
2022.12.05.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs tej Kukoricapehely (corn flakes) Alma Energia: 303,33 kcal, fehérje: 4,97 g, zsír: 2,61 g, szénhidrát: 64,28 g, só: 1,15 g	Karfiolleves (1!,3!,9!) Csirkepörkölt (12?) Orsó tészta (3!) Csemege uborka (10!) Energia: 644,98 kcal, fehérje: 25,31 g, zsír: 23,81 g, szénhidrát: 80,88 g, só: 2,83 g	Narancslé Tk kenyér (6!,1!) Párizsi Margarin Liga Paprika Energia: 320,38 kcal, fehérje: 9,18 g, zsír: 15,33 g, szénhidrát: 34,47 g, só: 1,23 g		
2022.12.05.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Karfiolleves (9!) Gombapörkölt Orsó tészta (3!) Csemege uborka (10!) Energia: 492,83 kcal, fehérje: 13,39 g, zsír: 15,50 g, szénhidrát: 73,42 g, só: 3,31 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.05.	00661	Lónyay (gyermek)		Tej (7!) Müzli (1!) Alma Energia: 235,88 kcal, fehérje: 7,85 g, zsír: 3,05 g, szénhidrát: 43,80 g, só: 0,19 g	Orsó tészta M (3!) Csemege uborka (10!) Csirkepörkölt M (12?) Energia: 506,17 kcal, fehérje: 23,98 g, zsír: 16,39 g, szénhidrát: 64,34 g, só: 2,50 g	Paprika Narancslé Sajtos perec 60 g (P) (1!,7!) Energia: 108,24 kcal, fehérje: 1,66 g, zsír: 0,45 g, szénhidrát: 22,70 g, só: 0,01 g		
2022.12.06.	00100	Diabos ebéd			Tarhonyaleves (3!,1!) Rakott zöldbab (7!) Energia: 580,57 kcal, fehérje: 29,96 g, zsír: 23,64 g, szénhidrát: 60,88 g, só: 2,33 g			
2022.12.06.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Citromos tea Tk kenyér (6!,1!) Margarin Liga Csirkemell sonka Paradicsom Energia: 281,92 kcal, fehérje: 10,44 g, zsír: 11,55 g, szénhidrát: 33,55 g, só: 0,68 g	Tarhonyaleves (3!,1!) Rakott zöldbab Tejm. Tk kenyér (6!,1!) Energia: 506,21 kcal, fehérje: 25,77 g, zsír: 14,59 g, szénhidrát: 67,05 g, só: 2,10 g	Rizs tej Tk kenyér (6!,1!) Méz Margarin Liga Alma Energia: 301,71 kcal, fehérje: 3,76 g, zsír: 9,80 g, szénhidrát: 48,97 g, só: 0,36 g		
2022.12.06.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Tarhonyaleves veget. (3!,1!) Rakott zöldbab veget. (6!,7!) Tk kenyér (6!,1!) Energia: 615,21 kcal, fehérje: 22,85 g, zsír: 19,35 g, szénhidrát: 86,21 g, só: 2,07 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.06.	00661	Lónyay (gyermek)		Kakaó S (7!) Krémsajt (1?,7!) Csirkemell sonka Paradicsom Tk császárszemle (P) (1!,7!) Energia: 342,64 kcal, fehérje: 18,25 g, zsír: 13,33 g, szénhidrát: 37,02 g, só: 0,70 g	Rakott zöldbab M (7!,10?,1?,7?) Alma Energia: 538,91 kcal, fehérje: 26,15 g, zsír: 29,90 g, szénhidrát: 39,95 g, só: 2,63 g	Házi gyümölcs joghurt S (7!,12?,1?) Magvas kifli 60 g (P) (11?,3!,1!,7!,8?) Energia: 341,46 kcal, fehérje: 9,51 g, zsír: 17,05 g, szénhidrát: 36,66 g, só: 0,67 g		
2022.12.07.	00100	Diabos ebéd			Magyaros zöldborsóleves (10?,1?,7?,9!) Sajttal töltött cs.mell S (1?,7!,10?,11?,12?) Tepsis burgonya Csemege uborka (10!) Energia: 640,45 kcal, fehérje: 40,60 g, zsír: 27,71 g, szénhidrát: 55,65 g, só: 4,20 g			
2022.12.07.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs tej Házi fehér kenyér (6!,1!) Margarin Liga Barack lekvár (12?) Alma Energia: 293,24 kcal, fehérje: 4,09 g, zsír: 8,05 g, szénhidrát: 50,46 g, só: 0,37 g	Magyaros zöldborsóleves (9!) Sült csirkemell Tepsis burgonya M Csemege uborka (10!) Energia: 641,24 kcal, fehérje: 32,49 g, zsír: 19,73 g, szénhidrát: 81,46 g, só: 2,55 g	Almalé Tk kenyér (6!,1!) Padlizsán krém Mentos Paprika Energia: 220,01 kcal, fehérje: 3,94 g, zsír: 2,98 g, szénhidrát: 43,12 g, só: 0,29 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.07.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Magyaros zöldborsóleves (9!) Rántott sajt (7!,3!,1!) Tepsis burgonya Csemege uborka (10!) Energia: 922,42 kcal, fehérje: 32,61 g, zsír: 38,95 g, szénhidrát: 108,11 g, só: 4,42 g			
2022.12.07.	00661	Lónyay (gyermek)		Tej (7!) Margarin Liga Barack lekvár (12?) Alma Házi fehér kenyér (P) (1!) Energia: 288,33 kcal, fehérje: 8,71 g, zsír: 5,78 g, szénhidrát: 49,83 g, só: 1,00 g	Rántott csirkemell M (3!,1!) Burgonyapüré M (7!) Alma Energia: 610,80 kcal, fehérje: 32,35 g, zsír: 26,30 g, szénhidrát: 59,45 g, só: 3,15 g	Szárnyasmájkrém (10?,6?,1!,7?) Paprika Almalé Teljes kiőrlésű kenyér P (1!) Energia: 245,08 kcal, fehérje: 5,39 g, zsír: 0,96 g, szénhidrát: 52,47 g, só: 0,52 g		
2022.12.08.	00100	Diabos ebéd			Zöldségleves Diab. (10?,1?,7?,9!) Vasalt csirkecombfilé (10?,11?,12?) Sárgaborsó főzelék (1!) Alma Energia: 595,97 kcal, fehérje: 41,92 g, zsír: 23,22 g, szénhidrát: 54,02 g, só: 2,98 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.08.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs tej Tk kenyér (6!,1!) Margarin Liga Kaliforniai paprika Banán Csirkemell sonka Energia: 391,41 kcal, fehérje: 12,44 g, zsír: 13,59 g, szénhidrát: 53,97 g, só: 0,73 g	Zöldségleves mentes Sárgaborsó főzelék (1!) Vasalt csirkecombfilé (10?,11?,12?) Energia: 521,36 kcal, fehérje: 36,43 g, zsír: 21,58 g, szénhidrát: 44,74 g, só: 2,33 g	Rizs tej Tk kenyér (6!,1!) Felvágott pulykasonka Margarin Liga Paradicsom Energia: 261,42 kcal, fehérje: 10,56 g, zsír: 10,68 g, szénhidrát: 30,45 g, só: 1,21 g		
2022.12.08.	00460	Vegétáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Zöldségleves (10?,1?,7?,9!) Sárgaborsó főzelék (1!) Főtt tojás 1db (3!) Tk kenyér (6!,1!) Banán Energia: 610,13 kcal, fehérje: 28,26 g, zsír: 12,70 g, szénhidrát: 94,76 g, só: 1,84 g			
2022.12.08.	00661	Lónyay (gyermek)		Gyümölcs tea Zöldhagymás túrókrém S (7!) Kaliforniai paprika Banán Magvas kifli 60 g (P) (11?,3!,1!,7!,8?) Energia: 298,86 kcal, fehérje: 9,15 g, zsír: 8,23 g, szénhidrát: 46,37 g, só: 0,63 g	Sült csirkemell M Párolt rizs M Müzliszelet (11?,6?,1!,5?,7?) Cékla savanyúság Energia: 561,72 kcal, fehérje: 28,08 g, zsír: 15,50 g, szénhidrát: 76,65 g, só: 1,43 g	Tej (7!) Felvágott pulykasonka Margarin Liga Paradicsom Tk császárszemle (P) (1!,7!) Energia: 241,84 kcal, fehérje: 12,95 g, zsír: 6,39 g, szénhidrát: 32,86 g, só: 0,97 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.09.	00100	Diabos ebéd			Magyaros gombaleves (9!) Sült csirkecomb (10?,11?) Párolt rizs diab Csemege uborka (10!) Energia: 770,88 kcal, fehérje: 58,87 g, zsír: 35,66 g, szénhidrát: 52,90 g, só: 3,97 g			
2022.12.09.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs tej Tk kenyér (6!,1!) Margarin Liga Minidzsem 25g-os, különféle (12?) Körte Energia: 316,50 kcal, fehérje: 3,78 g, zsír: 9,72 g, szénhidrát: 52,90 g, só: 0,32 g	Magyaros gombaleves (9!) Penne arrabiata S mentes Energia: 411,69 kcal, fehérje: 8,92 g, zsír: 16,72 g, szénhidrát: 55,96 g, só: 3,87 g	Tk kenyér (6!,1!) Margarin Liga Csirkemell sonka Paprika Energia: 198,38 kcal, fehérje: 10,50 g, zsír: 11,58 g, szénhidrát: 12,78 g, só: 0,71 g		
2022.12.09.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Magyaros gombaleves (9!) Penne arrabiata S (7!,1!,10?,1?,7?) Energia: 391,37 kcal, fehérje: 15,53 g, zsír: 16,62 g, szénhidrát: 44,54 g, só: 4,01 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2022.12.09.	00661	Lónyay (gyermek)		Joghurt natúr 140gr (7!) Trappista sajt (7!) Paradicsom Körte Magvas kifli 60 g (P) (11?,3!,1!,7!,8?) Energia: 418,05 kcal, fehérje: 22,69 g, zsír: 17,96 g, szénhidrát: 39,76 g, só: 1,43 g	Magyaros gombaleves S (10?,1?,7?,9!) Vargabéles M (7!,3!,1!,12?) Energia: 750,81 kcal, fehérje: 23,06 g, zsír: 34,51 g, szénhidrát: 85,49 g, só: 3,07 g	Gyümölcs tea Kőrözött (7!) Paprika Teljes kiőrlésű kenyér P (1!) Energia: 240,48 kcal, fehérje: 10,31 g, zsír: 5,60 g, szénhidrát: 36,78 g, só: 0,75 g		