

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.20.	00100	Diabos ebéd			Zöldségleves Diab. (10?,9!) Kínai csirkeragu (6!,12?) Párolt rizs diab Energia: 431,90 kcal, fehérje: 22,66 g, zsír: 13,53 g, szénhidrát: 53,99 g, só: 1,97 g			
2023.03.20.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs ital Kukoricapehely (corn flakes) Alma Energia: 240,88 kcal, fehérje: 3,74 g, zsír: 2,44 g, szénhidrát: 50,43 g, só: 0,81 g	Paradicsomleves betűtésztával (1!,3!,10?,9!) Kínai csirkeragu (6!,12?) Párolt rizs Energia: 565,36 kcal, fehérje: 21,14 g, zsír: 18,49 g, szénhidrát: 77,76 g, só: 2,00 g	Teljes kiörlésű kenyér (1!) Paprikás pulykaszalámi Paradicsom Minimargarin Energia: 313,14 kcal, fehérje: 9,90 g, zsír: 16,97 g, szénhidrát: 29,83 g, só: 1,49 g		
2023.03.20.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Erőleves csigatésztával (3!,1!,10?,9!) Vegán chilis bab (6!,12?,9!) Párolt rizs Energia: 482,23 kcal, fehérje: 16,94 g, zsír: 9,31 g, szénhidrát: 81,93 g, só: 2,24 g			
2023.03.20.	00676	Lónyay (gimi)			Paradicsomleves betűtésztával (1!,3!,10?,9!) Kínai csirkeragu (6!,12?) Párolt rizs Energia: 680,57 kcal, fehérje: 25,58 g, zsír: 22,17 g, szénhidrát: 93,65 g, só: 2,25 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.21.	00100	Diabos ebéd			Fahéjas almaleves diab (7!,1!,15!) Rakott burgonya S (7!,3!) Csemege uborka (10!) Energia: 707,35 kcal, fehérje: 21,98 g, zsír: 44,86 g, szénhidrát: 52,09 g, só: 5,30 g			
2023.03.21.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Gyümölcs tea Házi fehér kenyér (1!) Minimargarin Gépsonka Kaliforniai paprika Energia: 322,79 kcal, fehérje: 13,23 g, zsír: 9,74 g, szénhidrát: 45,05 g, só: 1,22 g	Fahéjas almaleves vegán TM (1!) Rakott burgonya Tm- Tojm.-Gm Csemege uborka (10!) Energia: 649,77 kcal, fehérje: 21,49 g, zsír: 26,55 g, szénhidrát: 79,25 g, só: 4,80 g	Teljes kiórlésű kenyér (1!) Minimargarin Tavaszi felvágott Kígyóuborka Energia: 283,64 kcal, fehérje: 10,12 g, zsír: 13,62 g, szénhidrát: 29,80 g, só: 1,43 g		
2023.03.21.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Indiai sárgarépakrém leves TM (1!) Burgonyapüré (7!) Falafel golyók Cékla savanyúság Energia: 592,70 kcal, fehérje: 14,01 g, zsír: 31,61 g, szénhidrát: 62,89 g, só: 2,88 g			
2023.03.21.	00676	Lónyay (gimi)			Fahéjas almaleves (7!,1!) Rakott burgonya M (7!,3!) Csemege uborka (10!) Energia: 791,46 kcal, fehérje: 22,23 g, zsír: 47,62 g, szénhidrát: 66,66 g, só: 5,73 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.22.	00100	Diabos ebéd			Csirkepörkölt (12?) Zöldborsófőzelék (7!,1!) Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Energia: 534,12 kcal, fehérje: 35,64 g, zsír: 20,38 g, szénhidrát: 51,37 g, só: 2,60 g			
2023.03.22.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs ital Barack lekvár (12?) Minimargarin Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Alma Energia: 374,75 kcal, fehérje: 6,72 g, zsír: 9,96 g, szénhidrát: 63,81 g, só: 0,69 g	Zöldborsófőzelék Tejmentes (1!) Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Falafel golyók S Energia: 660,31 kcal, fehérje: 25,81 g, zsír: 25,79 g, szénhidrát: 81,74 g, só: 1,42 g	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Paprika Minimargarin Energia: 279,04 kcal, fehérje: 13,44 g, zsír: 11,74 g, szénhidrát: 29,56 g, só: 1,04 g		
2023.03.22.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Magyaros zöldborsóleves vegetáriánus Vegán penne arrabiata (1!,10?) Energia: 477,67 kcal, fehérje: 13,76 g, zsír: 18,49 g, szénhidrát: 63,38 g, só: 2,01 g			
2023.03.22.	00676	Lónyay (gimi)			Sült virsli (10?) Zöldborsófőzelék (1!,10?,7!) Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Fahéjas csiga 60 g Energia: 589,19 kcal, fehérje: 23,34 g, zsír: 34,15 g, szénhidrát: 46,35 g, só: 2,69 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.23.	00100	Diabos ebéd			Karfiollevés (10?,9!) Sült csirkemell M Tört burgonya Csemege uborka (10!) Energia: 469,59 kcal, fehérje: 27,18 g, zsír: 17,38 g, szénhidrát: 49,73 g, só: 2,00 g			
2023.03.23.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Pulykasonka Minimargarin Kígyóuborka Energia: 294,05 kcal, fehérje: 12,90 g, zsír: 8,91 g, szénhidrát: 40,08 g, só: 1,55 g	Karfiollevés Mentés (9!) Sült csirkemell Mentés Tört burgonya Banán Energia: 556,56 kcal, fehérje: 27,88 g, zsír: 17,05 g, szénhidrát: 71,04 g, só: 1,11 g	Rizs ital Sárgarépakrém mentés Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Energia: 363,12 kcal, fehérje: 6,65 g, zsír: 16,69 g, szénhidrát: 46,11 g, só: 1,04 g		
2023.03.23.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Magyaros burgonyagombóc leves TM (9!) Mákos metélt S (3!,1!) Energia: 554,64 kcal, fehérje: 14,87 g, zsír: 22,44 g, szénhidrát: 72,26 g, só: 3,89 g			
2023.03.23.	00676	Lónyay (gimi)			Karfiollevés (10?,9!) Carbonara spagetti (7!,3!,1!,10?,1?,12?) Banán Reszelt sajt S (7!) Energia: 758,49 kcal, fehérje: 27,81 g, zsír: 36,28 g, szénhidrát: 78,86 g, só: 5,85 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.24.	00100	Diabos ebéd			Frankfurti leves (10?,7!,1!) Penne arrabiata (1!,10?) Energia: 436,21 kcal, fehérje: 12,53 g, zsír: 20,70 g, szénhidrát: 49,63 g, só: 1,59 g			
2023.03.24.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Gyümölcs tea Brokkolikrém mentes Házi fehér kenyér (1!) Paradicsom Energia: 221,94 kcal, fehérje: 8,12 g, zsír: 0,75 g, szénhidrát: 45,29 g, só: 1,01 g	Vörös lencseleves Tm- Toj-m-Gm (10!,12?) "Tej"berizs TM Energia: 593,04 kcal, fehérje: 14,29 g, zsír: 11,83 g, szénhidrát: 106,47 g, só: 1,17 g	Rizs ital Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Minimargarin Méz Alma Energia: 382,37 kcal, fehérje: 6,70 g, zsír: 9,96 g, szénhidrát: 65,75 g, só: 0,69 g		
2023.03.24.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Frankfurti leves húsmentes (7!,1!,10?) Rizsfelfűjt (7!,1!,3!) Barack lekvár (12?) Energia: 802,14 kcal, fehérje: 19,25 g, zsír: 23,86 g, szénhidrát: 126,35 g, só: 1,62 g			
2023.03.24.	00676	Lónyay (gimi)			Frankfurti leves (10?,7!,1!) Rizsfelfűjt (7!,1!,3!) Barack lekvár (12?) Energia: 836,93 kcal, fehérje: 21,12 g, zsír: 26,86 g, szénhidrát: 126,38 g, só: 1,99 g			