

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.27.	00100	Diabos ebéd			Lebbencsleves (3!,1!) Tökfőzelék diab (7!,1!) Fokhagymás csirke apró (10?,12?)  Energia: 577,82 kcal, fehérje: 28,55 g, zsír: 27,67 g, szénhidrát: 52,82 g, só: 1,97 g			
2023.03.27.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs ital Minidzsem (12?) Puffasztott rizs szelet Banán  Energia: 348,09 kcal, fehérje: 3,96 g, zsír: 2,26 g, szénhidrát: 77,60 g, só: 0,05 g	Lebbencsleves TM (3!,1!) Fokhagymás csirke apró Mentes (10?,11?,12?) Tökfőzelék TM (1!) Energia: 430,48 kcal, fehérje: 25,57 g, zsír: 15,76 g, szénhidrát: 45,82 g, só: 2,00 g	Teljes kiórlésű kenyér (1!) Csirkemell sonka Minimargarin Kígyóuborka  Energia: 234,64 kcal, fehérje: 10,48 g, zsír: 10,56 g, szénhidrát: 24,13 g, só: 0,87 g		
2023.03.27.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Lebbencsleves Veget. (3!,1!) Tökfőzelék (7!,1!,10?) Tofu pörkölt (6!,12?) Teljes kiórlésű kenyér (1!) Banán  Energia: 730,31 kcal, fehérje: 22,31 g, zsír: 26,03 g, szénhidrát: 100,45 g, só: 2,53 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.27.	00676	Lónyay (gimi)			Lebbensleves (3!,1!,10?,6?,3?,1?,7?,12?) Fokhagymás csirke apró (10?,12?) Tökfőzelék (7!,1!,10?) Teljes kiőrlésű kenyér (1!)  Energia: 655,73 kcal, fehérje: 29,07 g, zsír: 34,22 g, szénhidrát: 56,99 g, só: 3,58 g			
2023.03.28.	00100	Diabos ebéd			Erőleves csigatésztával diab (3!,1!,10?,9!) Mexikói ragu /chilis bab/ (10?,12?) Teljes kiőrlésű kenyér (1!)  Energia: 304,78 kcal, fehérje: 23,61 g, zsír: 4,92 g, szénhidrát: 41,07 g, só: 1,92 g			
2023.03.28.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Paradicsom Minimargarin Pulykasonka  Energia: 280,43 kcal, fehérje: 9,25 g, zsír: 8,38 g, szénhidrát: 41,41 g, só: 1,12 g	Erőleves csigatésztával TM (3!,1!,9!) Mexikói ragu /chilis bab/ (10?,12?) Párolt rizs  Energia: 455,04 kcal, fehérje: 20,96 g, zsír: 11,28 g, szénhidrát: 66,79 g, só: 1,63 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Minimargarin Tavaszi felvágott Paprika  Energia: 242,80 kcal, fehérje: 8,11 g, zsír: 12,09 g, szénhidrát: 25,09 g, só: 1,15 g		

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.28.	00460	Vegetáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Zöldségleves csigatésztával Veget. (3!,1!,9!) Vegán chilis bab (6!,12?,9!) Alma Teljes kiörlésű kenyér (1!)  Energia: 532,19 kcal, fehérje: 26,37 g, zsír: 3,80 g, szénhidrát: 97,02 g, só: 2,99 g			
2023.03.28.	00676	Lónyay (gimi)			Mexikói ragu /chilis bab/ (10?,12?) Párolt rizs Alma  Energia: 596,17 kcal, fehérje: 25,89 g, zsír: 14,89 g, szénhidrát: 88,40 g, só: 1,31 g			
2023.03.29.	00100	Diabos ebéd			Indiai sárgarépakrém leves diab (1!,10?) Rozsdás cs.mell (10?,11?,12?) Burgonyapüré (7!)  Energia: 576,62 kcal, fehérje: 32,32 g, zsír: 25,89 g, szénhidrát: 52,19 g, só: 2,43 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.29.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Párizsi Minimargarin Kígyóuborka Körte  Energia: 329,56 kcal, fehérje: 8,18 g, zsír: 12,35 g, szénhidrát: 45,72 g, só: 1,17 g	Indiai sárgarépakrém leves TM (1!) Burgonyapüré TM Roston cs.mell (10?,11?,12?) Cékla savanyúság  Energia: 730,32 kcal, fehérje: 34,19 g, zsír: 32,00 g, szénhidrát: 74,20 g, só: 2,39 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Minimargarin Csirkemell sonka Sárgarépa  Energia: 243,18 kcal, fehérje: 10,54 g, zsír: 10,59 g, szénhidrát: 26,05 g, só: 0,95 g		
2023.03.29.	00460	Vegétáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Indiai sárgarépakrém leves (1!,10?) Burgonyapüré (7!) Falafel golyók Cékla savanyúság  Energia: 797,92 kcal, fehérje: 21,36 g, zsír: 39,95 g, szénhidrát: 88,60 g, só: 3,37 g			
2023.03.29.	00676	Lónyay (gimi)			Indiai sárgarépakrém leves (1!,10?) Burgonyapüré (7!) Rozsdás cs.mell (10?,11?,12?) Cékla savanyúság  Energia: 629,01 kcal, fehérje: 33,21 g, zsír: 28,26 g, szénhidrát: 58,88 g, só: 3,67 g			
2023.03.30.	00100	Diabos ebéd			Rakott zöldbab (7!) Alma  Energia: 513,70 kcal, fehérje: 26,83 g, zsír: 21,46 g, szénhidrát: 51,75 g, só: 1,25 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.30.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Gyümölcs tea Házi fehér kenyér (1!) Virsli baromfi (10?) Ketchup (1?)  Energia: 390,47 kcal, fehérje: 14,43 g, zsír: 14,53 g, szénhidrát: 49,77 g, só: 3,06 g	Magyaros zöldborsóleves TM Tonhalas-paradicsomos penne TM (4!,1!)  Energia: 379,46 kcal, fehérje: 21,05 g, zsír: 11,74 g, szénhidrát: 46,08 g, só: 1,49 g	Teljes kiörlésű kenyér (1!) Sárgarépakrém mentes  Energia: 255,89 kcal, fehérje: 5,00 g, zsír: 14,66 g, szénhidrát: 25,64 g, só: 0,95 g		
2023.03.30.	00460	Vegétáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Magyaros zöldborsóleves (10?,9!) Vegán penne arrabiata (1!,10?)  Energia: 693,10 kcal, fehérje: 19,52 g, zsír: 27,21 g, szénhidrát: 91,57 g, só: 7,36 g			
2023.03.30.	00676	Lónyay (gimi)			Tojás leves S (3!,1!) Rakott zöldbab (7!,10?) Müzliszelet (11?,6?,1!,5?,7?)  Energia: 491,43 kcal, fehérje: 22,63 g, zsír: 26,75 g, szénhidrát: 39,40 g, só: 2,49 g			
2023.03.31.	00100	Diabos ebéd			Magyaros burgonyagombóc leves (9!) Sajtos-tejfölös tészta (7!,3!,1!)  Energia: 455,78 kcal, fehérje: 15,89 g, zsír: 21,59 g, szénhidrát: 48,57 g, só: 1,22 g			

Dátum	Azon	Megnevezés	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Pótétkezés
2023.03.31.	00410	Tejmentes gyerek 3X		Rizs ital Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Minimargarin Minidzsem (12?) Alma  Energia: 327,59 kcal, fehérje: 5,49 g, zsír: 9,24 g, szénhidrát: 54,95 g, só: 0,61 g	Magyaros burgonyagombóc leves TM (9!) Metélt tészta S :) (3!,1!) Mák szórat S :)  Energia: 517,04 kcal, fehérje: 14,87 g, zsír: 18,28 g, szénhidrát: 72,27 g, só: 1,14 g	Gyümölcs tea Brokkolikrém mentes Teljes kiőrlésű kenyér (1!) Paradicsom  Energia: 202,52 kcal, fehérje: 6,67 g, zsír: 0,86 g, szénhidrát: 41,53 g, só: 0,70 g		
2023.03.31.	00460	Vegétáriánus Ebéd (15-18, felnőtt)			Magyaros burgonyagombóc leves TM (9!) Metélt tészta (3!,1!) Mák szórat  Energia: 660,22 kcal, fehérje: 19,41 g, zsír: 22,64 g, szénhidrát: 93,53 g, só: 1,46 g			
2023.03.31.	00676	Lónyay (gimi)			Magyaros burgonyagombóc leves (9!) Metélt tészta (3!,1!) Mák szórat Alma  Energia: 719,46 kcal, fehérje: 20,36 g, zsír: 23,34 g, szénhidrát: 105,23 g, só: 1,51 g			