















Tételes étlap 2023.01.02. - 2023.01.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023.01.02. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Reszelttészta leves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
	Debreceni s.karaj	2 613,29	625,19	30,21	52,47	12,44	2,45	0,13	2,38		
	Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	10 503,12	2 512,71	105,56		34,95	264,34	45,95	15,24	





2023.01.02. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65	  
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15	
		Burgonyapüré	1 081,14	258,65	7,41	5,65	2,60	43,74	0,03	2,58	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
		Összesen:	7 853,99	1 878,95	72,67		20,01	272,68	74,12	11,64	





2023.01.02.

hétfő

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Paradicsom leves	1 140,93	272,95	6,12	6,82	0,75	46,42	19,98	1,82	
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	8 301,89	1 986,09	78,79		20,69	261,94	79,38	12,47	





2023.01.02.
hétfő

		(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Darált olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Paradicsom leves	947,45	226,66	4,39	6,47	0,73	37,44	14,99	1,58		
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
Összesen:		7 619,46	1 822,83	64,03		20,67	251,94	74,39	11,90				
		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25				
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00				
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				





2023.01.02.
hétfő

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	E	Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65			
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00			
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00			
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:		7 696,21	1 841,20	54,07		10,38	243,26	91,59	5,20			
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57			
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46			





2023.01.02.
hétfő

(00121) Epés szoc. otthon	V	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00						
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54						
		Összesen:	8 377,35	2 004,14	88,11		19,31	282,94	62,40	13,54						
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15					
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68					
			Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02					
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18					
			Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
		Összesen:	9 671,39	2 313,73	90,22		26,43	282,42	68,84	12,78						





2023.01.02.

hétfő

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
E	Paradicsomleves diab.	630,51	150,84	3,42	8,24	0,88	15,53	0,00	1,38	
	Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	7 380,18	1 765,61	80,70		30,16	178,56	4,62	9,55	





2023.01.02.

hétfő

(00165)

Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65	
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		8 692,65	2 079,57	84,11		18,26	309,09	89,38	11,44		





		2023.01.03. kedd									
(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Madárka, szezámmagos	1 800,74	430,80	12,34	6,36	3,36	72,32	12,54	1,18	
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29	
		Diós kalacs	3 569,73	854,00	27,77	27,99	8,17	122,07	25,85	0,81	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:	9 902,83	2 369,10	89,15		22,75	344,80	84,32	9,35		
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	





2023.01.03.
kedd

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
		Öszibarack mártás	1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34			
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
		Összesen:	9 602,75	2 297,31	75,96		19,53	306,31	104,32	11,96			
	(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Köménymag leves zsemlecocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99			
		Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			





2023.01.03.
kedd

(00113) Tej és tejtermék												
V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:	7 668,18	1 834,49	63,66		10,01	287,06	69,09	13,68			
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	Öszibarack mártás tej.	875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
	Összesen:	8 013,19	1 917,03	67,59		10,86	319,73	100,60	12,50			





2023.01.03. kedd	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Őszibarack mártás	1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34	
			Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	6 998,09	1 674,18	45,25		10,15	225,92	80,93	5,50		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	





2023.01.03.
kedd

(00121) Epés szoc.otthon	R	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
		Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95			
		Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99			
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	Összesen:			9 866,45	2 360,39	69,25		12,96	331,94	99,62	12,47		
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
E		Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95			





2023.01.03.
kedd

(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12					
		Öszibarackpüre mártás D.TM.	527,09	126,10	2,21	0,30	0,03	27,80	5,57	0,23					
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22					
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21					
		Összesen:	9 557,52	2 286,49	73,95		14,51	316,95	91,54	11,60					
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34				
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16					
T		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00					
E		Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80					
		Diab.Rizszeshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43					
		Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	5,59	0,86					
U		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18					
V		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					





2023.01.03.
kedd

		(00130)											
		Cukros 180 g											
(00165)	Sószegegy szoc. otthon	V	Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
			Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	7 598,16	1 817,73	80,76		18,90	182,00	18,00	12,83		
		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83		
		T	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
		Összesen:	9 680,42	2 315,87	74,78		16,34	305,25	77,88	12,01			




























2023.01.04.
szerda

		(00101) Normál szoc.otthon														
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40						
		Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18						
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
	E	Paradicsomleves	1 046,21	250,29	5,27	7,25	0,77	41,36	14,99	1,56						
		Rakott zöldbab *mirelit	2 406,30	575,67	28,72	29,79	9,16	46,78	2,31	1,73						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35						
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
		Összesen:	9 108,80	2 179,14	77,62		20,90	321,87	92,05	8,22						
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40						
		Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18						
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41						
		Pírtott kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48						
		Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04						





2023.01.04. szerda												
(00112) Pépes szoc. otthon	E	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	8 694,72	2 080,08	103,56		15,42	337,98	75,05	13,46		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	 	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     	
		Pirított kacsamáj	1 164,44	278,58	28,63	14,56	3,09	7,89	0,00	3,20		
		Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01		
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
Bácskai hurka		507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35			





2023.01.04.
szerda

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	7 624,89	1 824,14	84,47		8,13	282,47	68,28	14,98	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
		Pírtott kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48	
		Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	953,74	228,17	14,29	0,86	0,00	40,17	5,00	2,00	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	6 652,13	1 591,42	81,19		6,94	272,24	66,59	13,70	





2023.01.04. szerda	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Pírtott kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48	
			Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	8 342,96	1 995,93	93,84		24,89	216,32	79,99	8,62		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	





2023.01.04.
szerda

(00121) Epés szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
		Majorannás(puly) aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46		
		Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	953,74	228,17	14,29	0,86	0,00	40,17	5,00	2,00		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:			7 911,82	1 892,78	90,62		10,35	294,73	56,11	13,86	
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Sajt kocka (8 db)			413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
		Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	953,74	228,17	14,29	0,86	0,00	40,17	5,00	2,00		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023.01.04. szerda	(00122) Epés	V	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
			Összesen:	8 267,97	1 977,98	90,36		12,91	290,26	56,11	12,22			
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03			
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46			
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57			
			Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04			
		U	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35			
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
			Összesen:	5 999,15	1 435,22	76,41		7,05	187,26	1,51	9,85			





















2023.01.04. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon																
2023.01.04. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40						
		Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18						
	2023.01.04. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	E	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
			Majorannás(puly) aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46					
			Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01					
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00					
			V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
				Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68				
Zsemle, vizes				1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
Összesen:			9 272,55	2 218,32	96,85		13,28	351,37	83,54	13,68						
2023.01.05. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon			R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Natur joghurt 140g	1 492,26		357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21						
	Csészés margarin	213,18		51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12						





2023.01.05. csütörtök														
(00101) Normál szoc.otthon	R	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98				
	T	Kivi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	  			
		Sonkás kocka csőben sütve	3 540,01	846,89	34,93	38,89	20,13	88,44	2,92	4,75	    			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00				
		Összesen:	9 609,42	2 298,89	79,39		31,03	269,23	59,04	12,46				
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21				
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98				
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02				
	E	Gyümölcsleves	1 130,66	270,49	2,14	2,80	1,29	57,47	40,06	0,89	 			
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36				
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06				
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				






















2023.01.05.
csütörtök

		(00112)											
		Pépes szoc. otthon											
V	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Összesen:	9 575,58	2 290,81	80,93		14,13	333,78	110,81	10,84				
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56				
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
T	Kivi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36				
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48				
	Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00				
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40				
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00				
	Összesen:	7 797,56	1 865,43	89,13		9,90	260,30	45,62	16,12				





2023.01.05.
csütörtök

(00114)	Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
Összesen:		7 406,63	1 771,92	88,22		8,76	266,07	60,22	14,37				
(00115)	Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		























2023.01.05. csütörtök	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
		T	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
			Összesen:	7 819,68	1 870,74	62,41		13,01	242,24	65,44	6,97	
		(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
			Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	T		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	





2023.01.05.
csütörtök

Epés szoc.otthon (00121)	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    		
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	 		
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		9 997,61	2 391,77	89,59		13,95	328,50	69,73	12,53			
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
Mini margarin 10g			94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
E		Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023.01.05. csütörtök		(00122) Epés										
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	9 760,68	2 335,09	91,56		13,23	327,98	69,73	13,41		
	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Kivi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98		
		Tejfölös sült csirke	1 291,29	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	2,91		
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48		
		Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		





2023.01.05. csütörtök	(00130) Cukros 100% CUKOR	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	7 621,88	1 823,42	86,89		15,96	184,03	10,27	14,00	
	(00165) Sószegegy szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
		T	Kivi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40	
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	9 771,79	2 337,74	92,98		15,48	306,69	72,33	13,99	





2023.01.06.
péntek

(00101)





















Normál szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86	
			Paprikás burgonya kolbásszal	2 260,53	540,80	20,00	19,96	5,21	68,72	0,50	3,87	
		Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Összesen:	6 250,62	1 495,36	61,62		14,59	256,87	46,21	20,03		
	(00112)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
Tönköly kenyér			133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023.01.06.
péntek

(00112)	Pépes szoc. otthon	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  	
			Almamartas (friss gy.)	1 057,63	253,02	3,49	2,48	0,91	53,22	29,67	0,63	 	
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	6 407,35	1 532,85	72,35		12,70	272,87	75,62	19,40				
(00113)	Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	    	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
			Almamártás (friss) TM.	754,67	180,54	2,77	0,78	0,01	39,89	17,98	0,02		
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023.01.06.
péntek

(00113) Tej és tejtartalmak	V	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		Összesen:	6 272,66	1 500,63	58,99		8,39	234,89	63,28	12,26		
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  
		Almamártáspüré (friss) TM.	751,79	179,85	2,76	0,76	0,00	39,75	17,98	0,02		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:	6 643,53	1 589,35	62,97		9,61	244,85	63,52	12,80			





2023.01.06.

péntek

(00115)

Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08			
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Almamartas diab. (friss gyum.	609,30	145,77	3,43	3,30	1,51	24,67	0,66	0,53		
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Puding	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
Összesen:		5 802,67	1 388,19	58,89		10,61	204,72	74,31	5,64			
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
(00121)	Epés szoc.otthon											





2023.01.06.
péntek

(00121) Epés szoc.otthon	R	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
		Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56			
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
		Összesen:	8 771,61	2 098,47	73,31		13,85	274,91	78,10	12,12			
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			





2023.01.06.
péntek

Epés pépes szoc. otthon (00122)	E	Almamártáspüré (friss) TM.	751,79	179,85	2,76	0,76	0,00	39,75	17,98	0,02		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Összesen:		8 880,91	2 124,61	72,85		12,73	284,05	73,24	12,09		
	Cukros 180 g CH szoc.otthon (00130)	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
E		Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81		
		Diab.sajtos makaroni	2 209,17	528,51	23,09	27,45	13,54	46,44	1,98	2,51		
U		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
V		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			





2023.01.06.
péntek

		(00130)										
		Cukros 180 g										
V	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Összesen:	6 813,57	1 630,06	72,44		22,69	184,34	3,79	9,32			
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56			
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	6 939,95	1 660,27	70,23		12,36	246,31	68,38	13,10			





2023.01.07. szombat		(00101) Normál szoc.otthon										
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
		Natúr szelet	1 546,77	370,04	28,11	23,68	5,13	10,67	0,00	1,74		
		Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26		
		Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	7 701,74	1 842,51	79,27		14,39	259,23	60,24	11,77		
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		





2023.01.07.
szombat

		(00112)										
		Pépes szoc. otthon										
T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24			
	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
	Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87			
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	8 501,13	2 033,75	69,00		10,80	299,40	77,49	14,54			
		(00113)										
		Tej és tejtermékmentes szoc. ottho										
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24			
	Húsgombóc paradicsommártásban	2 332,52	558,02	28,98	16,69	3,64	72,27	19,79	3,19			
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023.01.07.
szombat

(00113) Tej és tejtermékek		V	Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	7 178,48	1 717,34	68,38		7,01	284,95	77,88	10,27		
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02		
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
			Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87		
			Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	7 190,80	1 720,28	63,70		7,02	285,42	77,25	12,89		



2023.01.07.
szombat(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Puding	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00	
	E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87	
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Összesen:	8 479,22	2 028,52	71,82		25,21	217,84	100,07	8,18		
R	(00121) Epés szoc.otthon	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	





2023.01.07. szombat		(00121) Epés szoc.otthon											
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00			
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08			
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
			Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
	V	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
	Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		8 112,16	1 940,70	67,71		10,92	338,43	74,14	12,45			
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
Barackíz		362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00				
Mini margarin 10g		94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00				
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
T		Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08			
E		Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24			





2023.01.07. szombat		(00122) Epés pépes szoc. otthon										
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	E	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		8 112,16	1 940,70	67,71		10,92	338,43	74,14	12,45		
	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
Zsemle, vizes		726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
T		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
E		Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66		
		Húsgombóc (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10		
		Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52		
U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06			





2023.01.07. szombat	(00130) Cukros 180 g CU szoc otthon	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	5 340,78	1 277,70	57,69		10,95	179,71	4,94	13,41		
	(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08		
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
			Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Harcapástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 820,90	2 110,26	74,13		11,46	325,03	67,23	14,47		





2023.01.08. vasárnap		(00101) Normál szoc.otthon										
(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	 	
		Pulykapörkölt	1 107,79	265,02	28,68	14,37	2,88	4,90	0,00	2,48		
		Tarhonya köret	2 039,44	487,91	16,57	10,73	1,48	80,68	0,00	2,16	 	
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92		
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:	8 346,43	1 996,74	94,43		12,05	269,44	47,41	17,35			
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kétféres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	 	





2023.01.08.
vasárnap

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
		Összesen:	8 047,16	1 925,16	96,28		10,79	301,23	64,23	18,39	
	(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E		Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Pulykapörkölt	1 107,79	265,02	28,68	14,37	2,88	4,90	0,00	2,48	
		Tarhonya köret	2 039,44	487,91	16,57	10,73	1,48	80,68	0,00	2,16	
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92	





2023.01.08.
vasárnap

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	8 334,19	1 993,81	94,72		12,27	268,88	46,58	21,92	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
		Összesen:	8 104,76	1 938,93	87,89		12,37	275,93	59,50	18,74	





2023.01.08.
vasárnap

Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27					
		Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25					
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00					
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11					
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36					
		Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78					
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00					
		Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07					
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21					
		Összesen:	8 306,91	1 987,30	81,01		13,44	248,30	96,35	11,07					
	Epés szoc.otthon (00121)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Kétféle túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14					
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					


















2023.01.08.
vasárnap

(00121) Epés szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	Összesen:		8 746,01	2 092,34	90,43		12,74	307,02	66,20	16,68	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kéfires túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	





2023.01.08.
vasárnap

(00122) Epés pépes szoc. otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		Összesen:	9 120,33	2 181,90	100,96		14,77	328,95	67,73	16,98		
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	 
			Pulykapörkölt	1 107,79	265,02	28,68	14,37	2,88	4,90	0,00	2,48	
			Tarhonya köret diab.	1 013,09	242,37	7,50	7,27	0,94	36,45	0,00	1,78	 
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	 
U		Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			





2023.01.08.
vasárnap

00130	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 763,42	1 857,28	83,79		14,45	177,99	10,18	16,15	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47	
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	8 944,56	2 139,84	92,79		12,90	314,32	64,78	16,21	

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

