



Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023.01.09. hétfő	(00101) Normál 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		
		Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		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 Gulyásleves	1 121,66	268,34	19,28	6,71	2,02	31,95	0,00	2,33		
		Mákos metélt	2 831,69	677,44	21,70	22,98	5,09	95,15	19,98	0,57		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80		
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
	Összesen:	7 212,34	1 725,44	81,42		18,08	292,23	65,89	14,87			
(00112) 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			
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
	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			























2023.01.09.
hétfő

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74			
		Tejbenrizs	2 518,22	602,44	20,81	7,60	4,10	112,00	34,97	1,56			
	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			
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72			
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		Összesen:	8 195,29	1 960,58	78,44		19,36	301,86	87,67	15,86			
	(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		
			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	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74		
		Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Összesen:	10 703,53	1 662,03	66,40		92,46	284,77	95,32	9,93				





2023.01.09.
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	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74	     	
		Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13		
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	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	 	
	Összesen:	10 940,48	1 828,81	66,57		93,48	290,85	94,62	10,04			
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
		Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	32,58	0,02		





2023.01.09.
hétfő

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	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	Húsgaluskaleves	842,17	201,47	14,21	10,38	2,28	12,39	0,00	3,47	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60	
	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	
		Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	
	Összesen:			7 047,79	1 686,07	75,45		20,18	210,81	89,93	8,26
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19	
		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	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74	
		Rizsfelfújt	2 485,19	594,54	17,81	8,98	3,74	109,69	20,50	0,44	
		Barackíz	724,98	173,44	0,30	0,00	0,00	42,78	37,38	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2023.01.09. hétfő		(00121) Epés szoc. otthon										
(00122) Epés pépes szoc. otthon	V	Harcspástétom, 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:	9 768,62	2 336,98	77,98		14,44	358,16	106,47	8,95		
	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	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74		
		Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13		
	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	11 605,92	1 988,01	74,29		88,42	306,77	83,56	9,77			





2023.01.09.

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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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	Húsgaluskaleves	842,17	201,47	14,21	10,38	2,28	12,39	0,00	3,47	
		Diab.rizsfelfujt	1 348,62	322,63	12,29	7,53	3,21	51,23	0,02	0,29	
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
	U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sajtos tavaszi rolád		907,20	217,03	14,40	17,60	7,45	0,16	0,00	2,40		
Zsemle, vizes		1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
Összesen:		6 166,45	1 475,22	68,59		18,36	186,80	2,96	9,00		





2023.01.09. hétfő (00165) Sószegény 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	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74						
	Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13						
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						
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00						
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72						
	Összesen:	10 012,22	1 606,74	81,36		96,33	289,54	82,23	15,91						
2023.01.10. kedd (00101) Normál 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						
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39						
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00						
E	Májgaluska leves	1 016,57	243,20	10,41	10,60	1,57	25,71	0,29	3,92						
	Csirke aprópecsenye	1 076,04	257,42	25,64	15,60	2,63	3,29	0,00	1,64						
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58						





2023.01.10.
kedd

		(00101)									
		Normál szoc.otthon									
E	Teljes kiőrlésű kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
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		
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	7 979,34	1 908,93	81,02		13,94	255,55	35,51	11,80		
		(00112)									
		Pépes szoc. otthon									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     	
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  	
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	  	
	Kenyer, 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		
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		





2023.01.10.

kedd

(00113)















Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

00112

V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	7 979,41	1 908,95	80,35		13,52	292,85	64,01	14,12		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	 	
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     	
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	 	
	Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 	
	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		
	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	 	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	8 246,44	1 972,83	77,12		10,43	261,27	45,99	14,91		





2023.01.10. kedd (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	 
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	    
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  
		Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 
		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	
		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:	8 248,64	1 973,35	75,18		10,02	280,89	60,33	15,24	





2023.01.10.

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	
	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 Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
	E Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	
	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	
Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
Összesen:		6 010,17	1 437,85	51,67		8,28	222,47	75,77	5,31	
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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 Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	

(00121)

Epés szoc.otthon





2023.01.10.
kedd
















(00121) Epés szoc.otthon	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20			
		Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06			
		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			
		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			
	Összesen:		8 453,90	2 022,47	79,53		12,58	306,82	65,88	13,00			
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
Húspuding			1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
Tökfőzelék diétás			754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06			
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			
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			

















2023.01.10.

kedd

00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 242,93	1 972,00	77,25		12,34	310,56	66,08	12,92	
(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	
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 
		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	
		Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
	E	Májgaluska leves	708,92	169,60	7,24	7,42	1,10	17,88	0,20	2,03	     
		Natúr szelet	1 546,77	370,04	28,11	23,68	5,13	10,67	0,00	1,74	 
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	 
	U	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
	V	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	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
		Összesen:	6 790,42	1 624,53	73,05		15,49	180,49	4,33	8,09	





2023.01.10. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	    
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	  
		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	
		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	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:		8 246,37	1 972,82	80,27		12,59	292,67	51,78	12,98	
	2023.01.11. szerda (00101) Normál 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	
Miniméz 25g.			273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	

























2023.01.11.

szerda

(00101) Normál szoc.otthon	R	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	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71	
		Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	
	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	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	7 715,69	1 845,85	72,98		17,50	256,04	65,12	8,31	
	(00112) 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	
		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		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E		Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04	





2023.01.11. 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		
		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	 	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
		Összesen:	7 936,16	1 898,60	85,95		7,97	317,87	77,45	13,90		
(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		
		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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36	  	
		Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
		Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01		
		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		
Párizsi, sertés		589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,20	   		





2023.01.11.
szerda

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	7 824,33	1 871,84	84,44		9,68	281,45	69,24	14,65	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		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	
		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	
		Összesen:	7 250,91	1 734,66	73,21		9,70	275,75	67,25	11,55	





2023.01.11. 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	Tarhonyaleves diétás	684,49	163,75	3,93	5,23	0,61	24,70	0,00	2,73	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
		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	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	7 512,62	1 797,27	68,49		13,53	216,13	87,95	6,01		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	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		





2023.01.11.
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	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36			
		Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31			
		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			
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,20			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		8 388,14	2 006,73	93,88		13,54	295,88	56,55	14,17			
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	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			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36			
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
		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			





2023.01.11.
szerda

(00122) Epés	V	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		
		Összesen:	8 360,11	2 000,02	82,70		13,49	318,74	56,55	14,02		
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
			Graham zsemle	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
		T	Keserü 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	
			Graham zsemle	603,80	144,45	5,19	1,20	0,39	25,70	0,31	0,57	
		E	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39	
			Rakott karfiol bulgur	1 381,48	330,50	21,23	16,35	5,68	25,10	1,39	1,11	
		U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		V	Keserü 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	
Összesen:	7 249,95		1 734,46	66,13		19,62	176,65	12,72	9,20			



































2023.01.11. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon																
2023.01.11. csütörtök (00101) Normál 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						
		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						
		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	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36					
			Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31					
			Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01					
			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					
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,20					
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
			Összesen:	8 602,61	2 058,03	93,94		11,47	308,29	70,74	14,46					
2023.01.12. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00						
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31						
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72						





2023.01.12.
csütörtök

(00101) Normál szoc.otthon	R	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 		
	T	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05			
	E	Gyümölcsleves	684,18	163,68	2,73	3,48	1,98	29,86	16,63	0,72	 		
		Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06			
		Piritott burgonya	1 724,04	412,45	8,76	9,98	1,14	70,06	0,00	2,00			
		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			
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  		
		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	 		
		Összesen:	7 969,92	1 906,67	89,84		18,27	290,36	62,86	21,32			
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43	      	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 		
T		Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05			
E		Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	      		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  		


























2023.01.12.
csütörtök

2023.01.12. csütörtök	(00112) Pépes szoc. otthon	E	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
			Őszibarack befőtt	256,92	61,46	0,35	0,00	0,00	14,84	9,80	0,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
			Összesen:	10 392,42	2 486,20	95,17		17,20	323,83	62,28	19,85		
	(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		
			Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
		Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11			
		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			
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56				





2023.01.12. csütörtök	(00113) Tej és tejtermékek	V	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	 			
			Összesen:	9 907,83	2 370,29	76,58		29,60	288,72	60,50	17,65				
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
			Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43	   			
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 			
		T	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05				
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    			
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21				
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75				
			Őszibarack befőtt	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00				
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	 			
	Összesen:	7 901,26	1 890,24	83,21		12,89	282,06	57,13	14,74						





2023.01.12. csütörtök	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10	
			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	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	
		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:	6 381,81	1 526,75	55,20		13,68	172,57	68,13	6,32		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			




























2023.01.12.
csütörtök

		(00121)									
		Epés szoc.otthon									
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
	Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11		
	Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
	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		
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Összesen:	11 718,35	2 803,43	84,98		31,46	319,20	67,02	16,41		
		(00122)									
		Epés pépes szoc. otthon									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05		
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
	Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		





2023.01.12. csütörtök	(00122) Epés pépes szoc. csütörtök	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Összesen:	10 874,21	2 601,47	95,62		17,48	353,07	67,08	18,03	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	   
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 
		T Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	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	 
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
		E Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	      
		Köményes sertéssült	1 079,98	258,37	25,87	15,35	4,10	3,88	0,00	1,27	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
		U Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		V Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	






















2023.01.12.
csütörtök

		(00130)												
		Cukros 180 g												
Sószegegy szoc. otthon (00165)	V	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56				
		Csészes 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				
		Összesen:	7 788,26	1 863,23	85,15		16,62	177,68	8,44	13,79				
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31				
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
			Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11			
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
			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			
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56			
Csészes 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:	10 922,94		2 613,14	85,34		30,94	335,95	60,61	17,66					





2023.01.13. péntek	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 
			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	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	  
			Párizsi csirkemell	1 290,97	308,84	33,53	13,91	2,00	12,02	0,00	2,25	  
			Rizi-bizi	1 887,09	451,46	9,59	15,21	1,73	68,42	0,00	2,40	 
			Almabefőtt	361,09	86,38	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	
			Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	    
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,00		
		Összesen:	12 374,15	2 960,32	93,77		37,84	354,82	96,98	11,85		
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 
			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	





2023.01.13.
péntek

		(00112)										
		Pépes szoc. otthon										
E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	Tejfölös burgonya főzelék	1 370,29	327,82	7,32	10,39	2,40	50,06	0,66	2,70			
	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 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		
Összesen:		9 750,42	2 332,63	81,50		24,52	337,79	81,94	14,91			
		(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			
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32			
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29			
	Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16			
	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			





2023.01.13.
péntek

(00113) Tej és tejtermékek	V	Fokhagymás felvágott	993,16	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76		
		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	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		Összesen:	8 304,93	1 986,82	74,54		19,36	263,52	46,83	16,18		
	(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 pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	  
			Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29	    
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  
			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	
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	 	
Összesen:			8 259,32	1 975,90	81,53		19,90	267,62	46,29	15,40		





2023.01.13. 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	
			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	Csurgatott tésztaleves	589,26	140,97	4,66	6,30	0,84	16,06	0,00	2,61	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
		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	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Összesen:	6 433,05	1 539,00	65,51		11,21	229,78	92,76	6,17		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	





2023.01.13.
péntek

(00121) Epés szoc.otthon	R	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29	 	
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		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		
		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		
	Összesen:	8 503,74	2 034,39	94,57		14,81	291,69	53,45	14,16			
(00122) Epés pépes szoc. otthon	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	 	
		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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29	 	
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	 	





2023.01.13.
péntek

(00122)	Epés pépes szoc. otthon	E	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		
			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		
		Összesen:	8 503,79	2 034,39	84,60		12,02	320,95	69,98	14,48			
	(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	
				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	
			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	Csurgatott tésztaleves	589,26	140,97	4,66	6,30	0,84	16,06	0,00	2,61	
			Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
			Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
			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	
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	 		





2023.01.13. péntek	(00130) Cukros 100% CUKOR	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,00	
			Összesen:	9 922,91	2 373,92	77,40		39,55	192,18	9,08	16,69	
	(00165) Sószegegy szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	
			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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
			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	
			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	
			Összesen:	8 955,12	2 142,37	82,52		17,05	349,79	85,05	13,20	





2023.01.14.
szombat

		(00101) Normál 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		
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	
		Székelykáposzta	1 850,43	442,69	30,39	23,16	6,78	27,50	0,99	4,35	
		Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,86	0,16	31,69	0,46	0,79	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76	
		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:		8 471,99	2 026,79	80,86		20,66	254,46	31,75	13,17		
		(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		
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04		
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		





2023.01.14.
szombat

(00112)

Pépes szoc. otthon

R	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
T	Puding	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	    	
	Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73	   	
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
	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	 	
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
	Összesen:	8 552,15	2 045,97	79,27		15,55	299,34	73,65	14,33		







2023.01.14.

szombat

(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	
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	 
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Raguleves diétás	971,58	232,44	15,53	9,66	1,60	20,36	0,00	3,21	  
	Szilvalekvaros derelye *mir.*	3 040,04	724,87	16,30	14,26	1,08	128,83	0,00	1,47	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76	
	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:	8 428,55	2 013,99	58,99		15,91	295,14	30,30	9,68	





2023.01.14.

szombat

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	 	
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     
		Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53	  
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46	
		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	
		Májkrém 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	 
	Összesen:		7 621,41	1 823,30	70,70		13,81	261,25	48,75	15,63	





2023.01.14. 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	
			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	Puding	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00	
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
		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		
		Tehéntúró félzsíros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10		
		Összesen:	7 537,62	1 803,26	67,75		15,16	212,41	95,35	5,91		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	





2023.01.14.
szombat

(00121)	Epés szoc.otthon	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20					
			Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46					
			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					
			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:	9 164,66	2 192,50	97,59		23,82	284,02	49,05	15,56					
		(00122)	Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
					Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94			
	Venusz, Liga margarin			531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
	Kenyér, félbarna			1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
T	Zabkeksz			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
E	Zöldségleves			876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
	Vagdalt (diétás)			1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31					
	Z.babpürefőzelék *mirelitből			497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46					
	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					





2023.01.14. szombat	(00122) Epés	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:	8 798,93	2 105,01	92,85		27,69	265,92	47,55	16,95			
	(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		
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	0,00	1,20		
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	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			
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	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			
			Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53			
			Zöldbabföz. diab. *mir.-ből*	898,79	215,02	7,04	10,50	2,35	22,47	0,66	2,49			
		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			
			Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76			
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84				





2023.01.14. szombat	(00130)	V	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	7 569,74	1 810,96	77,95		29,24	184,53	2,84	13,34	
	(00165) Sószegény 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	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
			Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
			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	
			Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
				Összesen:	8 629,49	2 064,47	96,86		20,34	269,90	34,53	15,56





2023.01.15.
vasárnap

		(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	
		Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
		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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
		Borsos tokány,sertés	1 231,78	294,68	25,92	19,11	4,52	4,37	0,00	2,79	
		Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97	
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	9 014,76	2 156,61	101,16		12,93	289,12	62,63	16,43	
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
		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	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	





2023.01.15. vasárnap		(00112) Pépes szoc. otthon											
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	E	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		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Összesen:	9 010,89	2 155,70	100,13			16,31	307,66	63,77	16,24			
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30			
		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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	 	
Borsos tokány,sertés			1 231,78	294,68	25,92	19,11	4,52	4,37	0,00	2,79			
Galuska			2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	 		
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97	 		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97	 			





2023.01.15.
vasárnap

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	8 498,95	2 033,21	99,06		12,82	263,54	45,99	17,04		
	00114	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
			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	
			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 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:	7 677,72	1 836,76	88,52		9,71	262,39	59,90	16,50	





2023.01.15.
vasárnap

(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon

R	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			
	Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	32,58	0,02			
	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	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			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		
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Tehéntúró félzsíros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
Összesen:		7 136,63	1 707,34	54,11		12,63	215,67	103,26	5,82			
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			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			





2023.01.15.
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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	Zöldfűszeres sült csirkecomb	1 310,27	313,46	32,35	13,38	3,03	2,72	1,27	1,54		
	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		
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Összesen:	10 351,18	2 476,36	98,95		16,33	326,17	72,84	14,69		
		(00122)									
		Epés pépes szoc. otthon									
R	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		
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 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		





2023.01.15. vasárnap												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	(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 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	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Összesen:	9 748,64	2 332,21	94,05		14,33	326,77	71,87	14,22		
		R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
			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	
			Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
		E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
			Borsos tokány,sertés	1 231,78	294,68	25,92	19,11	4,52	4,37	0,00	2,79	
			Galuska	1 691,79	404,73	14,96	9,89	1,38	63,48	0,00	0,77	
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97	
	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		





2023.01.15.
vasárnap

		(00130) Cukros 100 ~ 100										
(00165) Sószegegy szoc. otthon	V	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	7 043,05	1 684,93	91,71		12,87	185,80	2,68	15,14		
	R	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		
	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		
		Zöldfűszeres sült csirkecomb	1 310,27	313,46	32,35	13,38	3,03	2,72	1,27	1,54		
		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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Ínyenc sonka	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	1,96		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	10 351,17	2 476,35	98,95		16,32	326,17	72,84	14,68			

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

