



Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023.01.16. 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		
		Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70		
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E Palócgulyás leves	1 643,53	393,19	18,17	18,44	4,37	37,60	0,00	0,11		
		Túrós derelye	2 612,23	624,93	24,83	2,86	0,04	121,57	0,00	2,25		
		Vaníliás tejföl	924,10	221,08	4,05	18,00	11,25	9,95	9,95	0,15		
		V 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	  	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		10 041,72	2 402,32	84,49		28,21	342,60	61,67	9,67		
	(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		
Brios cukor nélküli		3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
T Citromos tea		259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023.01.16.

hétfő

(00112) Pépes szoc. otthon	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			
		Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57			
		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 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:	8 746,36	2 092,43	82,70		16,31	323,26	67,98	15,36			
	(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		
			Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
		Majorannás aprópecsenye*	1 393,36	333,34	25,28	25,23	5,23	0,89	0,00	1,24			
		Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	690,79	165,26	4,25	0,97	0,12	34,27	7,99	2,50			
		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			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21				





2023.01.16. hétfő	(00113) Tej és tejtermékek	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	7 980,88	1 909,30	81,05		15,53	260,59	53,37	15,33		
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	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		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
			Vagdalt (normál)	1 188,72	284,38	22,06	13,60	3,46	18,08	0,00	3,41		
			Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	690,79	165,26	4,25	0,97	0,12	34,27	7,99	2,50		
			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 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:	8 056,16	1 927,30	78,83		13,96	288,14	56,37	15,78				



























2023.01.16. hétfő		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon													
(00121) Epés 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					
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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					
		Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57					
	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					
Kefír, 140 g		1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18						
Összesen:		6 775,88	1 621,02	60,10		11,35	191,46	66,84	6,71						
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00						
	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						





2023.01.16.

hétfő

(00121) Epés szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53	
		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	
		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	
		Összesen:	9 574,16	2 290,46	81,08		12,78	310,20	88,48	11,93	
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00
		Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	
		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	
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
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	  
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2023.01.16.  
hétfő

(00122) Epés pépés 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		
		Összesen:	9 372,02	2 242,10	74,35		12,01	324,56	88,48	14,44		
	(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	
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
			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	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	
			Sertés tokány	1 318,57	315,45	26,32	20,89	5,65	5,09	0,50	3,23	
			Tarhonya koret diab.	1 129,68	270,26	7,59	10,07	1,26	37,00	0,00	2,97	
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
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			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			





2023.01.16.  
hétfő

		(00130) Cukros 100% CUKOR										
V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Összesen:		7 442,55	1 780,53	76,99		15,13	176,78	8,42	14,06			
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			
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	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	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53			
	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			
	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			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Összesen:		8 520,38	2 038,36	84,16		11,47	315,56	82,04	12,02			


















2023.01.17. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34	
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	
			Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73	
			Lencsefőzelék	2 051,43	490,77	28,81	9,73	0,85	71,42	4,00	2,05	
			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	
			Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	9 286,04	2 221,54	106,40		15,36	310,84	56,73	13,04		
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34	
			Zsemle, vizes	1 453,64	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	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	





2023.01.17.  
kedd

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		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	
		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	 
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Összesen:	9 317,58	2 229,08	105,25		15,75	296,62	101,55	11,14	
(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	
		Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	  
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08	
		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	





2023.01.17. kedd	(00113) Tej és tejtermékek	V	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
			Összesen:	8 235,38	1 970,19	95,17		9,70	266,87	64,00	14,79		
	(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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
		T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
		E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
			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		
			Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	Összesen:	8 161,95	1 952,62	93,59		8,49	281,55	77,32	11,77				





2023.01.17. 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	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
		E	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Almamártáspüré (friss)	866,69	207,34	3,31	3,18	1,51	40,55	18,64	0,04	
			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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	7 617,89	1 822,46	62,99		12,03	234,93	99,88	5,08		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		





2023.01.17.  
kedd

		(00121) Epés szoc.otthon									
<b>T</b>	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
<b>E</b>	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
	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		
<b>V</b>	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:	8 756,31	2 094,81	96,25		9,90	292,33	81,10	13,09		
		(00122) Epés pépes szoc. otthon									
<b>R</b>	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Harcspástétom, zöldsűszeres	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		
<b>T</b>	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
<b>E</b>	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
	Darált csirkehűs	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Almamártáspűré (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		
<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023.01.17.  
kedd

(00122) Epés	V	Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	8 474,63	2 027,42	95,07		8,69	293,11	80,32	10,05			
	(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		
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
		T	Keserü 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	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08		
			Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54		
		Almamartas diab. (friss gyum.	609,30	145,77	3,43	3,30	1,51	24,67	0,66	0,53			
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
U		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	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:	6 761,44	1 617,59	113,31		15,25	186,91	7,96	12,24				





2023.01.17. kedd (00165) Sószegény 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				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08			
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08			
		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			
		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:		8 851,02	2 117,47	97,37		10,80	291,76	78,69	13,68				
2023.01.18. szerda (00101) Normál 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				




















2023.01.18.  
szerda

(00101) Normál szoc.otthon	<b>E</b>	Zabgaluska leves F*	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53			
		Húsos rakott burgonya	2 575,48	616,14	34,97	25,86	10,91	58,91	1,65	2,74			
		Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			
	<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
		Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
		Összesen:	7 481,83	1 789,91	77,48			20,62	252,20	58,60	10,58		
(00112) Pépes szoc. otthon	<b>R</b>	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			
	<b>T</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b>	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
		Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01			
<b>V</b>	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				





2023.01.18.  
szerda

(00112) Pépes	V	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:	9 328,20	2 231,62	79,64		19,32	300,30	71,59	16,58		
(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		
		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	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	    	
		Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16		
		Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20		
		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		
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	   	
		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:	8 991,33	2 151,05	65,57		15,39	312,94	77,30	11,67		







2023.01.18.

szerda

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

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			
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
	Őszibarack befőtt	550,55	131,71	0,75	0,00	0,00	31,80	21,00	0,01			
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
Összesen:		8 294,08	1 984,23	69,79			14,92	310,45	82,74	15,61		





2023.01.18.

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			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	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	Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	  
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58	
	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		
		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		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
	Összesen:		7 048,83	1 686,32	50,02		11,07	220,27	100,37	6,09		





2023.01.18.

szerda

(00121)

Epés 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					
	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	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
			Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20			
		Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20				
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01					
	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:		9 289,13	2 222,28	79,98		19,63	323,75	67,70	12,28				
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				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			





2023.01.18.  
szerda

		(00122)											
Epés pépes szoc. otthon	E	Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58			
		Őszibarack befőtt	550,55	131,71	0,75	0,00	0,00	31,80	21,00	0,01			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	8 268,84	1 978,18	78,55		14,71	316,29	71,77	14,15			
	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		
			Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
			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		
		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			
E		Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99			
		Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20			
		Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53			
		Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
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				

























2023.01.18.  
szerda

		(00130)												
		Cukros 180 g												
(00165)	V	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14				
		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:	6 700,11	1 602,92	67,17		19,23	178,17	4,33	12,80				
	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			
		E	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
				Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
			Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20			
Parolt rizskoret 100. g.			2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20				
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			
				Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14		
	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:	9 214,24	2 204,37	78,52		19,28	322,36	65,20	12,10						





2023.01.19. csütörtök		(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	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Kivi	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
	E	Zellerkrémleves (frissből)	760,20	181,87	4,92	8,43	1,84	20,51	0,60	3,10	     
		Tavaszi rizseshús	2 985,82	714,31	27,41	35,74	5,86	69,83	0,00	1,64	 
		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	
		Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	    
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
Összesen:		8 578,13	2 052,19	65,16		15,90	291,21	67,43	8,56		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
	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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	







2023.01.19.  
csütörtök

Pépes szoc. otthon (00112)	E	Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Szendvicsskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Összesen:	8 119,92	1 942,56	80,91		12,55	308,20	93,57	10,84			
	Tej és tejtermékmentes szoc. otthon (00113)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
			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			
T		Kivi	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01			
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19			
		Vegyes gyümölcs mártás T.M.	1 172,84	280,58	2,67	1,09	0,05	62,75	36,33	0,35			
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50			
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				





2023.01.19.  
csütörtök

Tejmentes pépes szoc. otthon	00113	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
			Összesen:	8 590,12	2 055,05	74,72		10,59	330,48	99,12	13,59		
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50			
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
		Összesen:	8 005,19	1 915,12	79,42		10,33	296,53	72,27	13,66			







2023.01.19.  
csütörtök

		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon										
(00121) Epés 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	Csirkebecsinált leves	1 461,74	349,70	20,74	24,01	6,62	12,58	0,00	3,30	  	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
	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	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Összesen:	10 506,66	2 513,55	90,54		26,60	299,41	92,26	8,04			
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 		
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			





2023.01.19.  
csütörtök

		(00121)									
		Epés szoc.otthon									
R	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		
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
	Vegyes gyümölcsmártás	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kétfes 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:		8 628,37	2 064,20	84,52		9,05	329,91	96,22	11,47		
		(00122)									
		Epés pépes szoc. otthon									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		





2023.01.19.  
csütörtök

		(00122)									
		Epés pépes szoc. otthon									
E	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
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:	8 515,37	2 037,17	88,28		9,34	329,89	96,22	10,64		
		(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		
	Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
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		
	Tejes kifli	307,15	73,48	2,46	0,59	0,24	13,85	1,03	0,25		
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
	Vegyes gyümölcsmártás diab.	687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39		
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
U	Kivi	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Szendvicsskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17		





2023.01.19. csütörtök	00130	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	6 091,03	1 457,20	68,88		11,67	191,09	14,45	9,99	
	00165	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Kivi	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
			Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39	
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kétfes 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:	8 540,84	2 043,26	84,84		8,60	329,31	96,22	11,46





2023.01.20.  
péntek

(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		
	Minitutella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Mini margarin 10g	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	Gombaleves	950,96	227,50	10,28	7,37	0,98	29,57	0,00	2,58	
		Bolognai spagetti	2 906,99	695,45	39,95	25,30	7,78	76,11	0,00	3,01	
	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	
Csészés margarin		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
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	0,01		
Összesen:		9 404,23	2 249,80	83,55		16,34	285,43	53,08	9,56		

(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	
	Minitutella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	





2023.01.20. péntek (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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05	  	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	  	
		Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
		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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	8 820,99	2 110,28	81,32		16,13	279,88	58,70	14,37		





2023.01.20.

péntek

(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			
	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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
			Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	
	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		
		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		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:		7 953,27	1 902,69	83,93		12,25	284,00	48,60	15,77		





2023.01.20.

péntek

(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			
	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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
			Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
	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		
		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		
	Összesen:		8 590,20	2 055,08	82,68		15,47	297,37	53,80	15,96		







2023.01.20. péntek		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon										
(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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Finomfőzelékpüré	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		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:	7 020,21	1 679,48	56,15		10,57	199,95	72,89	9,32			
(00121) Epés 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		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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		





2023.01.20.  
péntek

		(00121) Epés szoc.otthon									
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
	Finomfözelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29		
	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:	9 683,60	2 316,65	81,09		15,06	324,66	73,74	13,29		
		(00122) Epés 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		
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
	Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		





2023.01.20.  
péntek

(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	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:	9 767,52	2 336,73	81,09		15,06	329,66	78,74	13,29		
	(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	
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
			Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
		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	Gombaleves	665,67	159,25	7,20	5,16	0,69	20,70	0,00	1,81	
			Bolognai spagetti*diab.	2 441,02	583,98	34,75	22,01	7,17	60,98	0,00	2,52	
		U	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
			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	
			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	





2023.01.20. péntek (00165) Sószegény szoc. otthon	00130	V	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
			Összesen:	7 029,53	1 681,72	66,98		12,54	177,17	7,00	6,51	
	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		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	1 130,20	270,38	10,22	8,70	1,21	37,05	5,00	2,35		
		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:	10 131,36	2 423,77	82,48		16,23	331,85	78,74	13,35		





2023.01.21. szombat	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
			Vajas pogácsa	3 461,04	828,00	15,54	24,60	11,32	104,30	29,64	1,78	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60	
			Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54	
			Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85	
			Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	11 024,39	2 637,41	126,46		24,88	349,10	104,66	15,03		
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
			Vajas pogácsa	3 461,04	828,00	15,54	24,60	11,32	104,30	29,64	1,78	
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		





2023.01.21.  
szombat

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
		Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
		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 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			
		Összesen:	11 173,93	2 673,18	91,59		19,60	381,45	115,02	16,14			
	(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		
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
			Mini margarin 10g	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	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
		Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54			
		Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	559,69	133,90	6,53	0,69	0,00	24,94	3,00	2,47			
		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			
	Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00				





2023.01.21. szombat	00113	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
			Összesen:	7 607,52	1 819,98	103,24		7,51	271,59	81,77	14,16			
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00			
			Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	  		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  		
			Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	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			
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
				Összesen:	8 023,66	1 919,55	73,98		9,25	294,90	73,16	16,17		





2023.01.21. szombat	(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	Daragaluska leves	464,83	111,20	5,19	3,06	0,26	15,71	0,09	2,91	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	585,74	140,13	6,67	0,69	0,00	26,36	3,00	2,47	
		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		
		Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
		Összesen:	7 566,80	1 810,23	71,25		20,10	196,64	83,08	7,73		
	(00121) Epés 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	
			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	







2023.01.21.  
szombat

(00121) Epés szoc.otthon	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75					
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31					
		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					
		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					
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18					
		Összesen:	9 170,45	2 193,88	80,82		16,50	290,66	61,07	15,21					
	(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		Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75					
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31					
		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					





2023.01.21. szombat	(00122) Epés pépés szoc.otthon	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							
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18							
			Összesen:	9 170,45	2 193,88	80,82		16,50	290,66	61,07	15,21							
	(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 klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94							
			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							
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33							
		E	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39							
			Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54							
			Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53							
		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							
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00							





2023.01.21. szombat	00130	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 840,71	1 875,78	120,04		24,28	175,41	2,68	12,56		
	(00165) Sószegény 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	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
			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		
			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		
				Összesen:	7 678,19	1 836,88	76,62		13,56	284,22	54,63	15,03	





2023.01.22.  
vasárnap

Normál szoc.otthon (00101)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tojásrántotta	740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04			
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	E	Csontleves	856,11	204,81	6,26	11,79	1,19	18,24	0,00	1,46	  		
		Hentes sertésborda	1 420,00	339,71	27,31	22,22	6,79	7,16	0,00	4,17	 		
		Petrezselymes rizs	1 840,64	440,34	7,40	14,21	1,64	70,19	0,00	1,98			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60	  		
		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:		8 960,62	2 143,67	77,88		23,08	241,54	31,84	15,76			
	Pépes szoc. otthon (00112)	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		Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E		Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  		
		Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71	 		





2023.01.22.  
vasárnap

2023.01.22. vasárnap	(00112) Pépes szoc. otthon	E	Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58		
			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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Összesen:	8 483,41	2 029,51	98,07		16,99	268,97	61,83	15,35			
	(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		
			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	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00			
		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			
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60			
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				





2023.01.22.  
vasárnap

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	8 978,74	2 148,00	86,69		19,27	267,36	59,80	16,25		
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
		T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
			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 zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
			Összesen:	7 935,41	1 898,41	84,04		14,76	265,75	44,54	17,65	





2023.01.22. vasárnap		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon										
(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	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58		
	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 félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Összesen:		7 362,92	1 761,46	79,46		10,72	271,57	91,68	6,57		
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
	T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2023.01.22.  
vasárnap

(00121) Epés szoc.otthon	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
		Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71					
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00					
		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:	8 998,36	2 152,71	94,46		12,97	322,89	63,84	14,20					
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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					
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					
		Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71					
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58					
		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					







2023.01.22.  
vasárnap

00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 495,35	2 032,38	93,05		14,24	302,36	63,88	13,78	
(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	
		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	
		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	
	E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	
		Hentes sertésborda	1 420,00	339,71	27,31	22,22	6,79	7,16	0,00	4,17	
		Petrezselymes rizs	1 288,45	308,24	5,18	9,95	1,14	49,13	0,00	1,39	
	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	
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60	
		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	
		Összesen:	9 373,21	2 242,39	84,55		28,60	179,89	9,18	16,04	





2023.01.22.  
vásárnap

(00165)  
Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
	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	Piskóta szelet	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	
		Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71	
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
		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	
		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:		8 972,70	2 146,57	94,56		13,87	309,70	49,24	14,21	

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

