



Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023.01.30. 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			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83			
	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			
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96			
	Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15			
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		9 513,61	2 275,98	87,95		27,16	294,79	56,79	13,64		





2023.01.30. hétfő (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	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	
	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	
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	8 528,21	2 040,24	67,98		18,33	257,06	75,60	11,67	





2023.01.30.

hétfő

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:		7 278,64	1 741,29	72,58		14,55	246,83	59,40	13,59		





2023.01.30.
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	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32				
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
Összesen:		6 974,41	1 668,51	63,57		18,13	233,10	59,70	12,14					
		<hr/>												
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					





2023.01.30.













hétfő

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	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	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00		
		Tej 2,5 dl	507,15	121,32	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,34		
		Zabkása (bio)	1 559,14	373,00	13,00	7,70	1,20	57,00	0,00	0,01		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	8 287,27	1 982,59	71,42		13,25	256,69	79,10	6,92		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57		
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		





2023.01.30.
hétfő

(00121) Epés szoc.otthon	E	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 	
		Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 096,29	1 936,90	85,54		18,96	273,22	62,40	13,15		
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E		Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  	
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 		





2023.01.30.
hétfő

00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	9 390,33	2 246,49	87,65		26,08	272,70	68,84	12,39	
(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	
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
		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	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
		Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Bácskai hurka	507,19	121,33	8,74	6,83	2,36	6,05	0,00	1,35	
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
		Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
		Összesen:	6 488,37	1 552,24	77,65		16,89	185,88	3,79	9,98	





2023.01.30. hétfő (00165) Sószegény szoc. otthon											
2023.01.30. hétfő (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	
	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	
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	
		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	
		Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
		Összesen:	8 034,21	1 922,04	82,95		18,80	275,97	70,66	11,39	
	2023.01.31. kedd (00101) Normál 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	
		Madárka, sajtos	1 770,64	423,60	13,70	7,86	4,90	66,24	11,50	1,20	





2023.01.31.

kedd

(00101) Normál szoc.otthon	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E	Jókai bableves	2 278,66	545,13	24,15	26,26	8,78	46,86	0,39	3,83		
		Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31		
		Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
			Összesen:	11 002,50	2 632,17	94,66		32,36	369,86	100,68	11,28	
	(00112) 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	
			Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
Öszibarack mártás			1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34		
Kenyér, félbarna			540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
















2023.01.31.

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:	8 427,76	2 016,21	71,08		18,24	319,44	95,15	13,73	
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Rizshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
	Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	    
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	7 887,37	1 886,92	63,82		10,00	300,41	69,09	13,74	





2023.01.31.

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			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Húspuding		1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	 	
	Őszibarack mártás tejm.		875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24		
	Kenyér, félbarna		540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	 	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		7 895,00	1 888,75	67,91		11,31	308,33	86,50	12,52		





2023.01.31.

kedd

(00115)

Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08			
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Öszibarack mártás	1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34		
	V	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		Tej 2,5 dl	507,15	121,32	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,34		
	Zabkása (bio)	1 559,14	373,00	13,00	7,70	1,20	57,00	0,00	0,01			
	Összesen:		8 132,38	1 945,53	65,03		13,25	262,45	81,21	5,88		
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Kefír, 140 g		1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			





2023.01.31.
kedd

(00121) Epés szoc.otthon	R	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
		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	
		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	
		Összesen:	9 712,05	2 323,45	69,97			12,20	332,16	85,24	12,48
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
	Öszibarackpüre mártás D.TM.	527,09	126,10	2,21	0,30	0,03	27,80	5,57	0,23		





2023.01.31. kedd	(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	
			Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 099,80	1 937,74	70,47		11,71	310,73	70,72	11,42	
	(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	
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80	
			Diab.Rizsseshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43	
			Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	5,59	0,86	
		U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
			Összesen:	8 203,85	1 962,65	67,85		14,22	179,13	19,88	11,71	





2023.01.31. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon											
2023.01.31. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	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		
	Összesen:	8 814,45	2 108,70	72,57		11,79	336,32	78,80	12,56		
2023.02.01. szerda (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40	





2023.02.01.
szerda

(00101) Normál szoc.otthon	R	Búrkifli, mákos	2 677,28	640,50	13,16	20,38	9,86	79,20	33,96	0,62					
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	E	Karfiolleves *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86					
		Spenótos-sajtos csirkemell	1 430,13	342,14	34,12	21,55	8,51	2,54	1,01	2,01					
		Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92					
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
		Összesen:	9 986,10	2 389,02	89,78		27,71	299,85	94,44	9,97					
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
Kakaó			895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40					
Zebra rúd			2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18					
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
E		Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
		Pirított kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48					
		Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04					
		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					





2023.02.01.
szerda

		(00112)										
		Pépes szoc.										
V	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			
	Összesen:	8 959,64	2 143,46	108,09		15,68	342,46	75,91	12,95			
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
	Pirított kacsamáj	1 164,44	278,58	28,63	14,56	3,09	7,89	0,00	3,20			
	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	7 574,15	1 812,00	84,13		8,95	277,79	68,76	15,55			





2023.02.01.

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			
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Pirított kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48	
			Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	953,74	228,17	14,29	0,86	0,00	40,17	5,00	2,00	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált 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:		7 371,63	1 763,55	83,17		10,26	287,22	68,09	12,65			









2023.02.01. szerda	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Pírtott kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48	
			Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	8 342,96	1 995,93	93,84		24,89	216,32	79,99	8,62		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2023.02.01.
szerda

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

















2023.02.01. szerda											
(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	
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 267,97	1 977,98	90,36		12,91	290,26	56,11	12,22	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		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	
		Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	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	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
		Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04	
	U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	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		





2023.02.01. szerda	(00130) Cukros 100% CUKOR	V	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92				
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16				
			Összesen:	6 327,51	1 513,77	85,58		10,57	183,66	1,99	10,41				
	(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	    			
			Majorannás(puly) aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46				
			Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01				
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77				
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	Összesen:	8 036,15	1 922,52	91,50		10,41	300,08	58,10	13,87						





2023.02.02.
csütörtök

(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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60	 	
		Sertésragu Budapest módra	1 725,66	412,84	35,10	26,10	6,20	8,81	0,00	4,01		
		Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	 	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	9 072,28	2 170,41	96,52		23,35	271,07	50,18	14,69			
(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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	E	Gyümölcsleves	1 130,66	270,49	2,14	2,80	1,29	57,47	40,06	0,89	 	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		





2023.02.02. csütörtök		(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		
			Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:		8 726,77	2 087,74	90,10		18,20	341,84	121,03	12,11			
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	 		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	 	
			Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
			Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00		
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	 		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			





2023.02.02.
csütörtök

00113	V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	7 833,97	1 874,16	96,05		9,06	268,41	45,62	18,72		
	00114	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
	Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	7 526,46	1 800,59	88,04		8,76	275,37	74,22	14,36		





2023.02.02.
csütörtök

(00115)
Folyékony pépes szoc.óthhon

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	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	
			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	361,09	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		
		Tej 2,5 dl	507,15	121,32	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,34		
		Zabkása (bio)	1 559,14	373,00	13,00	7,70	1,20	57,00	0,00	0,01		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
	Összesen:	8 696,36	2 080,46	79,87		11,03	287,97	83,66	9,02			
R	(00121) Epés szoc.óthhon	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		





2023.02.02.
csütörtök

Epés szoc.otthon (00121)	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	9 060,04	2 167,48	94,20		11,60	349,35	93,26	14,99	
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	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		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
E		Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		


















2023.02.02. csütörtök	(00122) Epés pépes otthon	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	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 774,90	2 099,26	90,03		10,81	349,31	93,26	13,27	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34	
		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	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		E Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	
		Tejfölös sült csirke	1 291,29	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	2,91	
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
		Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
		U Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	V Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		





2023.02.02. csütörtök		(00130) Cukros 100% CUKOR										
Sószegény szoc. otthon (00165)	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:	6 756,15	1 616,32	97,18		20,14	179,50	8,39	14,85		
	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	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	     	
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	8 921,75	2 134,39	94,88		11,60	339,15	79,26	14,98		





2023.02.03. péntek		(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		
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29		
		Kakaós kalács	3 084,89	738,01	22,04	18,40	5,03	120,44	30,81	0,84		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Összesen:			7 372,23	1 763,69	77,15		18,08	304,25	76,52	16,45		
(00112) 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		
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023.02.03.
péntek

		(00112)										
		Pépes szoc. otthon										
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77			
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		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		
	Összesen:		7 889,59	1 887,45	82,30		14,34	344,39	101,96	21,52		
		(00113)										
		Tej és tejtermékmentes szoc. ottho										
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
	Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96			
	Almamártás (friss) TM.	945,72	206,97	0,88	2,49	0,27	49,23	34,70	0,67			
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			





2023.02.03.
péntek

		(00113)											
		Tej és tejtermékmentes											
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				
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
	Összesen:	7 262,07	1 718,06	63,63		8,81	283,55	80,00	14,40				
		(00114)											
		Tejmentes pépes szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07				
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51				
	Almamártás (friss) TM.	945,72	206,97	0,88	2,49	0,27	49,23	34,70	0,67				
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49				
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	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:	7 111,82	1 682,10	62,84		9,89	268,33	80,24	13,95				














2023.02.03.

péntek

(00115)

Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81	  
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77	
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Tej 2,5 dl	507,15	121,32	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,34	
	Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07	
	Zabkása (bio)	1 559,14	373,00	13,00	7,70	1,20	57,00	0,00	0,01	
	Összesen:	6 975,07	1 668,65	76,86		13,41	247,13	102,86	6,03	





2023.02.03.
péntek

Epés szoc.otthon (00121)	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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Almamártás (friss) TM.	945,72	206,97	0,88	2,49	0,27	49,23	34,70	0,67		
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		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:	7 566,70	1 790,93	68,09		9,55	288,30	83,00	12,52		
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	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		
		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		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		





2023.02.03.
péntek

2023.02.03. péntek	(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51				
			Almamartas (friss gy.)	947,27	226,62	3,41	3,77	1,78	43,82	23,08	0,57				
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99				
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00				
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
		Összesen:	9 076,39	2 171,38	73,22		14,65	287,84	78,06	12,61					
	(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				
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21				
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16				
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00				
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39				
E		Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81					
		Diab.sajtos makaroni	2 209,17	528,51	23,09	27,45	13,54	46,44	1,98	2,51					
U		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01					
V		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27						





2023.02.03.
péntek

		(00130)								
		Cukros 180 g								
V	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
	Összesen:	6 813,57	1 630,06	72,44		22,69	184,34	3,79	9,32	
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
	Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77	
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	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:	8 148,80	1 949,46	75,71		12,86	305,05	88,06	12,89	





2023.02.04.
szombat

(00101)
Normál szoc.otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
	Petrezselymes fasírt	2 799,91	669,83	22,55	49,06	7,24	33,71	0,00	1,87	
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82	
	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	
	Füst.trapista	882,82	211,20	15,60	16,20	10,80	0,72	0,30	1,08	
	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:		10 404,00	2 488,98	82,59		24,08	317,36	61,37	12,23	

(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	
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	





2023.02.04.
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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24						
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15						
		Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87						
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50						
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
		Összesen:	8 527,08	2 039,96	68,91		10,80	301,20	80,82	14,56						
(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						
		Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04						
		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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24						
		Húsgombóc paradicsommártásban	2 332,52	558,02	28,98	16,69	3,64	72,27	19,79	3,19						
Kenyér, félbarna		540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00							





2023.02.04.
szombat

Tejmentes pépes szoc. otthon	(00113) Tej és tejtermékek	V	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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	7 051,93	1 687,07	67,30		6,45	281,47	80,39	10,47		
		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04		
			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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
		Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87			
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Összesen:	7 192,51	1 720,69	63,61		6,52	287,22	80,58	12,79			





2023.02.04.
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			
	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	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87	
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Összesen:	8 385,74	2 006,15	72,47		23,62	216,04	87,67	8,68			

(00121)
Epés szoc.otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
---	--------------	--------	--------	------	------	------	-------	-------	------	--





2023.02.04. szombat		(00121) Epés szoc.otthon										
R	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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	 	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
		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		
		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:		8 832,00	2 112,91	70,18		9,57	326,59	65,28	13,43			
(00122) Epés pépes szoc. otthon		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	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	





2023.02.04.
szombat

Epés pépes szoc. otthon (00122)	E	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68			
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Harcapástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		8 865,20	2 120,85	70,21		9,57	328,63	67,68	13,42			
	Cukros 180 g CH szoc.otthon (00130)	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 	
Zsemle, vizes			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			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
E		Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	 		
		Húsgombóc (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10			
		Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	 		
U		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	 		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				





2023.02.04. szombat		(00130) Cukros 180 g											
(00165) Sószegegy szoc. otthon	V	Füst.trapista	882,82	211,20	15,60	16,20	10,80	0,72	0,30	1,08			
		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:	6 082,26	1 455,09	68,69		18,20	183,93	2,74	14,17			
	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			
		Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
			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		
			Harcapástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 657,15	2 071,08	74,46		10,14	319,60	63,09	14,19		





2023.02.05. vasárnap		(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			
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27			
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Töltött csirkecomb	2 351,87	562,64	60,13	29,83	5,89	12,75	0,00	2,01			
	E	Zöldséges rizs	1 598,26	382,36	7,57	11,69	1,35	61,20	0,00	2,42			
		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		
	V	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
Összesen:		9 800,66	2 344,64	115,88		18,62	273,02	60,53	15,76				
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11			





2023.02.05.
vasárnap

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	 		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		Összesen:	9 620,76	2 301,62	100,88		17,51	293,85	70,67	18,19			
(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			
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	 		
		Paprikás szelet	3 211,92	768,40	19,39	70,53	22,26	13,11	0,00	1,23			
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47			
		Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92			
	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	 		





2023.02.05.
vasárnap

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:		10 533,72	2 520,01	76,04		34,97	271,00	45,10	21,52	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:		8 107,84	1 939,67	89,43		14,92	262,89	59,20	20,03	





2023.02.05.
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			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2,5 dl	507,15	121,32	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,34		
		Zabkása (bio)	1 559,14	373,00	13,00	7,70	1,20	57,00	0,00	0,01		
		Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Összesen:		9 441,20	2 258,65	100,23		16,82	284,27	96,07	11,39		





2023.02.05.
vasárnap

(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		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:	8 383,95	2 005,72	91,49		12,86	290,42	63,28	16,77		
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		





2023.02.05.
vasárnap

		(00122)										
Epés pépes 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		
		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:	8 830,49	2 112,56	102,08		14,89	316,39	67,73	17,07		
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		
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
		Sült csirkecomb	2 042,90	488,73	50,23	31,07	5,26	1,47	0,00	2,38		
		Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99		
	U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
	V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Top löncs	839,66	200,87	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			





2023.02.05.
vasárnap

00130 (00165) Sószegény szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	9 158,22	2 190,96	102,76		20,33	181,60	8,70	13,88	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47	
		Almabefőtt	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	
		Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 615,23	2 061,05	91,39		13,08	309,50	66,98	15,44	

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselői fórum

