


















Tételes étlap 2021.02.01. - 2021.02.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.02.01. hétfő	(00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00		
		E Alföldi gulyásleves	1 664,77	398,27	15,95	24,53	5,02	27,47	0,00	1,97		
		Diós-mákos kalács	4 781,07	1 143,80	30,11	47,95	11,68	147,01	49,02	1,15		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Húspástétom	848,04	202,88	11,15	14,27	5,61	6,30	0,00	0,74		
		Korpás kenyér	2 006,40	480,00	17,66	2,43	0,62	94,29	2,46	2,09		
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	12 472,13	2 983,77	107,36		26,64	399,79	96,48	9,07			
	(00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Darált olasz felv.	1 420,00	339,71	10,24	18,80	12,80	0,80	0,40	1,26		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
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	4,11	12,99	0,24	3,51			





2021.02.01. hétfő												
(00112) Pépes szoc. otthon	E	Öszibarack mártás	987,51	236,25	3,16	2,75	1,53	48,69	24,22	0,26	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Húspástétom	848,04	202,88	11,15	14,27	5,61	6,30	0,00	0,74	 	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	 	
		Összesen:	8 312,42	1 988,61	78,16		24,67	257,48	69,86	13,59		
(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		
		Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00	  	
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00	 	
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  	
		Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
		Öszibarack mártás tejm.	875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Húspástétom	848,04	202,88	11,15	14,27	5,61	6,30	0,00	0,74	 	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	 	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	7 771,74	1 859,28	83,41		15,26	260,41	68,56	12,56			





2021.02.01. hétfő	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Darált zalai felv.	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	
			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	0,00	62,76	0,00	2,40	
		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	4,11	12,99	0,24	3,51	
			Öszibarack mártás tejm.	875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Húspástétom	848,04	202,88	11,15	14,27	5,61	6,30	0,00	0,74	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
		Összesen:	8 040,61	1 923,59	77,82		20,09	256,98	69,20	14,27		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	





2021.02.01. hétfő												
(00121) Epés szoc.otthon	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Őszibarack mártás tejml.	875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24		
	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:		6 982,29	1 670,40	70,96		10,95	251,12	71,96	11,10		
(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 zalai felv.	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	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	4,11	12,99	0,24	3,51		
	Őszibarackpüre mártás D.TM.		527,09	126,10	2,21	0,30	0,03	27,80	5,57	0,23		
	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:		6 924,13	1 656,48	70,70		11,60	243,40	54,21	11,60		














2021.02.01.

hétfő

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00	  		
	Korpás zsemle	790,22	0,00	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	263,41	0,00	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  	
		Rakott brokkoli mir.	2 034,29	486,67	32,50	24,49	8,17	33,26	1,98	4,29		
	U	Alma	232,66	55,66	0,64	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02		
		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		
Húspástétom		848,04	202,88	11,15	14,27	5,61	6,30	0,00	0,74	 		
Zsemle, vizes		1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			





2021.02.01.
hétfő

00130	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
		Összesen:	7 092,12	1 444,63	89,53		19,18	187,20	3,49	10,86	
(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Darált zalai felv.	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	E	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	4,11	12,99	0,24	3,51	
		Őszibarack mártás diab. tejm.	529,97	126,79	2,22	0,32	0,03	27,94	5,57	0,24	
	U	Sajt klf. Trappista	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	
		Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	6 470,59	1 548,00	78,40		18,97	180,55	8,47	12,42		





2021.02.01.

hétfő

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76			
	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		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Őszibarack mártás diab. tejm.	529,97	126,79	2,22	0,32	0,03	27,94	5,57	0,24		
	U	Sajt klf. Trappista	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
		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		
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:		6 582,85	1 574,86	81,57		18,56	186,63	8,99	12,09		





2021.02.01.

hétfő

(00139)

Cukros pépes 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		
	Darált zalai felv.	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	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	4,11	12,99	0,24	3,51	
		Őszibarack mártás diab. tejm.	529,97	126,79	2,22	0,32	0,03	27,94	5,57	0,24	
	U	Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	
		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	
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		8 260,66	1 976,24	92,00		26,67	182,22	14,91	12,76	



2021.02.01.
hétfő

(00143) Epés, húsmentes	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	 
		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	
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  
		Panírozott zöldségtallér	461,99	110,52	0,52	10,45	1,36	3,38	0,31	0,16	
		Öszibarack mártás tejm.	875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24	
	V	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	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	6 522,83	1 560,48	36,13		4,21	289,77	104,41	6,59		
(00165) Sószegegy szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	32,58	0,02	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
		Öszibarack mártás tejm.	875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24	

























2021.02.01. hétfő (00165) Sószegény szoc. otthon		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Húspástétom	848,04	202,88	11,15	14,27	5,61	6,30	0,00	0,74		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	7 890,74	1 887,74	76,19		12,28	305,42	104,14	10,37		
2021.02.02. kedd (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76		
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
			Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,04	17,04	0,00	1,73		
			Sárgaborsófözelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70		
			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		
			Flekken	2 673,26	639,54	16,10	62,54	20,31	2,31	0,00	0,29		
			Burgonya salata	1 147,09	274,42	6,84	0,55	0,07	59,19	5,00	2,00		
			Összesen:	12 258,36	2 932,63	105,72		36,27	324,30	52,19	12,37		





2021.02.02. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
		T	Kecszt háztartási 1kg	866,04	207,19	4,90	3,40	0,99	39,00	9,25	0,49	        
		E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	  
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Tejf.burgonyafőzelék diétás	1 078,05	257,91	7,23	2,95	1,55	49,50	0,66	2,70	 	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Majorannás darált serteshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 	
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
		Összesen:	11 259,21	2 693,60	111,29		28,94	318,81	78,28	13,26		





2021.02.02. kedd	(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	
			Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Zöldbableves *mir.* TM.	654,23	156,51	5,17	5,57	0,64	21,11	2,00	3,14	
			Paprikás burgonya hússal	2 178,99	521,29	29,00	16,24	3,81	63,00	0,00	4,19	
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		Összesen:	8 154,28	1 950,78	85,75		13,36	271,83	47,40	20,09		
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
			Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Kenyér, félbarna	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,00	88,91	0,00	3,40		





2021.02.02.
kedd

(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	T	Keksz háztartási 1kg	866,04	207,19	4,90	3,40	0,99	39,00	9,25	0,49			
	E	Zöldbableves *mir.* TM.	654,23	156,51	5,17	5,57	0,64	21,11	2,00	3,14			
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00			
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
	Összesen:			9 884,64	2 364,74	100,42		13,81	335,59	70,49	14,51		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Sajt kocka (8 db)			413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Keksz háztartási 1kg	866,04	207,19	4,90	3,40	0,99	39,00	9,25	0,49			
E		Zöldbabbpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33			
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20			
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99				





2021.02.02. kedd	00121	V	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
			Összesen:	8 771,52	2 098,45	90,02		14,55	303,29	59,81	19,09	
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	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	
			Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Kecsiz háztartási 1kg	866,04	207,19	4,90	3,40	0,99	39,00	9,25	0,49	
		E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
			Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Majorannás darált serteshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00	
			Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
			Összesen:	11 254,77	2 692,53	111,54		27,58	322,91	78,19	13,20	





2021.02.02.

kedd

(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	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	  	
	Korpás zsemle	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
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	Zöldbaleves diab.*mirelit*	707,26	169,20	5,56	7,32	1,75	19,84	0,50	3,14	    	
	Paprikásburgonya diab.	1 860,21	445,03	26,49	17,88	4,00	43,23	0,00	4,17		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
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		
	Rizshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
	Összesen:	8 139,20	1 821,15	84,23		17,79	188,20	7,72	16,43		





2021.02.02.

kedd

(00136)

Cukros epés-pépes szoc.otthon

R	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		
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
	U	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
	Összesen:		8 489,73	2 031,05	99,26		26,30	180,22	7,19	11,86	





2021.02.02.

kedd














(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
	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		
		Diab.Rizszeshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43		
	Összesen:		6 032,96	1 443,30	81,90		12,83	172,76	1,53	16,19		





2021.02.02. kedd (00139) Cukros pépes szoc. otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	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	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	  
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
	U	Kenyér, félbarna	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,80	 
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Majorannás darált serteshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
	Összesen:		8 597,84	2 056,91	100,24		26,30	185,45	7,19	12,06	



















2021.02.02.

kedd

(00143)

Epés, húsmentes

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	T Kecszt háztartási 1kg	866,04	207,19	4,90	3,40	0,99	39,00	9,25	0,49	       
	E Zöldbabbpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	  
	Halrúd	899,50	215,19	9,30	11,07	0,63	18,20	0,00	0,00	
	Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Sajtropogós	2 659,26	636,18	31,34	47,03	18,96	21,14	0,00	4,03	  
	Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16	
Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
Összesen:		10 709,37	2 562,04	83,58		28,66	336,74	59,81	16,09	
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	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E Zöldbableves *mirelitből	638,24	152,69	5,36	5,55	0,62	19,96	0,00	2,83	  

(00165)

Sószegegy szoc. otthon





2021.02.02. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon											
E	Paprikás burgonya hússal	2 178,99	521,29	29,00	16,24	3,81	63,00	0,00	4,19		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	Összesen:	9 126,27	2 183,32	79,32		12,08	275,57	52,37	16,30		
2021.02.03. szerda (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		
E	Fokhagyma krémleves	1 071,33	256,30	5,11	15,44	2,84	23,88	0,65	2,99	 	
	Rántott tengeri halfilé	2 544,74	608,79	36,64	35,99	5,19	33,99	0,00	2,90	 	
	Zöldséges rizs	1 598,26	382,36	7,57	11,69	1,35	61,20	0,00	2,42	 	
	Tartármártás	1 776,99	425,12	2,07	43,49	8,54	5,50	4,65	1,17	 	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Bacskai hurka	676,26	161,79	11,66	9,12	3,15	8,08	0,00	1,80		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	 	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	11 925,51	2 853,00	104,10		28,95	310,27	56,78	16,41		





2021.02.03.
szerda

(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		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	E	Zellerkrémleves (frissből)	1 220,29	291,94	6,59	16,06	2,77	29,06	0,60	3,31	 	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
		Sárgarépa főzelék *mirelitből	553,26	132,36	4,07	0,49	0,06	27,33	3,00	2,50		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61	 	
		Kenyer, félbarna	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,00	88,91	0,00	3,40	 	
		Összesen:	8 411,86	2 012,40	84,30		19,23	284,33	55,48	16,70		
(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		
		Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kenyer, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	 	
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
		Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	603,61	144,41	4,07	0,49	0,06	30,32	5,99	2,50		





2021.02.03.
szerda

		(00113) Tej és tejtermékek										
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bacskai hurka	676,26	161,79	11,66	9,12	3,15	8,08	0,00	1,80		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,00	52,30	0,00	2,00		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	7 006,19	1 676,14	66,96		12,17	234,49	67,19	15,05		
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	603,61	144,41	4,07	0,49	0,06	30,32	5,99	2,50			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61			
	Kenyér, félbarna	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,00	88,91	0,00	3,40			
	Összesen:	7 211,06	1 725,14	64,13		13,15	256,46	67,59	13,27			





2021.02.03.
szerda

		(00121) Epés szoc.otthon									
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	603,61	144,41	4,07	0,49	0,06	30,32	5,99	2,50	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:		7 491,19	1 792,16	84,26		15,07	236,40	59,09	14,46	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	620,42	148,43	4,19	0,51	0,06	31,13	5,99	2,53	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61	





2021.02.03.

szerda

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

00122

V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	7 470,89	1 787,30	75,35		14,99	254,31	59,09	14,46	
R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
E	Zellerkrémleves (frissből)	768,94	183,96	4,89	9,02	2,23	20,32	0,66	3,46	
	Csőben sült húsos zölds.F*	1 596,87	382,03	39,05	15,57	7,86	21,29	0,05	2,87	
	Párolt bulgur fél adag	858,60	205,41	7,37	0,80	0,14	45,52	0,00	2,68	
U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Bacskai hurka	676,26	161,79	11,66	9,12	3,15	8,08	0,00	1,80	
	Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	8 079,26	1 680,80	101,96		24,20	193,21	12,92	14,28	





2021.02.03.

szerda

(00136)

Cukros epés-pépes szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
	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	
	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
	Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60	
U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	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	
	Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		7 637,69	1 827,22	79,31		18,94	173,81	14,36	11,46	





2021.02.03.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	524,04	125,37	4,43	0,52	0,06	25,15	0,00	2,51	
	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	
		Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:		6 788,95	1 624,17	84,97		15,57	187,97	8,29	14,54	





2021.02.03.

szerda

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	 	
	E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Sárgarépafozelék *mir.*diab.TM	524,04	125,37	4,43	0,52	0,06	25,15	0,00	2,51	 	
		Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	 	
	U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Abonett	287,16	68,70	3,67	0,47	0,06	12,36	0,00	0,00		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61	 	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:		7 571,09	1 811,28	82,51		20,56	183,12	14,12	11,78		













2021.02.03.
szerda

(00143)
Epés, húsmentes

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
	E	Köménymag leves zsemlekocta	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Burgonyakrokkett	841,58	201,33	3,09	7,38	1,23	30,41	0,00	0,07	
		Sárgarépafozelék *mir.* TM.	603,61	144,41	4,07	0,49	0,06	30,32	5,99	2,50	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	
		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	
Összesen:		7 855,54	1 879,32	72,31		22,89	259,82	58,69	11,68		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
	E	Zellerkrémleves (frissből)	611,51	146,29	3,39	7,98	1,78	14,84	0,63	4,37	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Parolt rizskoret 30 g.	609,74	145,87	2,40	4,73	0,55	23,25	0,00	0,99	
		Párolt zöldség köret	857,06	205,04	7,70	8,30	3,46	24,85	0,05	1,68	





2021.02.03. szerda (00165) Sószegény otthon												
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59	  		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:	8 527,71	2 040,12	91,55		20,16	258,05	53,78	16,05			
	<hr/>											
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			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	 		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	E	Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17	  	
		Paprikás burgonya kolbással	4 121,56	986,02	29,00	50,53	21,12	83,13	0,50	4,55		
		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		
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00	 	
		Paradicsom darabos	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
Összesen:		10 943,27	2 618,01	81,13		30,18	375,28	49,06	15,65			





2021.02.04. csütörtök (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	
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85	
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Derby 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	0,00	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	9 332,62	2 232,68	85,96		18,63	355,37	65,87	14,51	





2021.02.04.
csütörtök

(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	
	Olasz felv.	1 420,00	339,71	10,24	18,80	12,80	0,80	0,40	1,26	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08	
	Petrezselymes rizskoret 80g	1 446,47	346,05	6,53	7,68	0,89	62,29	0,00	2,47	
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
	Összesen:	9 670,03	2 313,41	88,07		21,35	308,31	45,40	16,54	





2021.02.04. csütörtök	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
			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	
			Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
			Összesen:	8 672,60	2 074,79	76,49		9,04	331,37	73,29	13,54	
		(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00





2021.02.04.
csütörtök

Epés szoc.otthon (00121)	R	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		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		
		Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		10 221,58	2 445,35	104,06		24,28	348,67	78,83	14,35		
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		





2021.02.04.
csütörtök

		(00122)										
		Epés pépes szoc. otthon										
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
	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			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
Összesen:		12 792,44	3 060,39	110,13		28,67	356,19	75,95	16,13			
(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		
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46			
	Gombás csirke	1 609,63	385,08	41,69	21,19	4,94	6,36	0,66	3,22			





2021.02.04.
csütörtök

		(00130)										
		Cukros 180 g CH szoc.otthon										
E	Petrezselymes rizskoret 50 g	1 091,61	261,15	4,29	9,46	1,08	39,40	0,00	2,47			
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
	U Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	V Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			
	Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
Összesen:		6 553,51	1 315,77	77,90		13,45	186,03	3,85	12,14			
R			(00136)									
			Cukros epés-pépes szoc.otthon									
	Keserü 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			
	Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Korpvit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02			
	E Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46			
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78				
Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01				





2021.02.04.
csütörtök

(00136) Cukros epés-pépes otthon	U	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
		Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60			
	V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	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			
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:		9 585,77	2 293,27	97,97		27,08	186,97	15,46	12,42			
	(00138) Cukros epés szoc. otthon	R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02		
E		Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46			
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08			
		Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78			
		Diab. almabefőtt	116,65	27,91	0,18	0,18	0,00	6,15	0,00	0,16			
U	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00				





2021.02.04.
csütörtök

		(00138)										
		Cukros epés szoc.										
U	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:	7 621,50	1 823,35	89,50		14,43	183,68	11,82	13,04			
R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02			
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46			
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78			
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01			
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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			





2021.02.04. csütörtök	(00139) Cukros	V	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	7 294,52	1 745,12	76,80		14,47	184,20	11,90	10,54	
	(00143) Epés, húsmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Rántott karfiol mirelit	1 131,17	270,62	2,40	19,99	1,48	19,00	0,00	0,00	
			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	
			Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	
			Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	10 176,39	2 434,54	68,84		22,87	366,77	78,83	11,27	





2021.02.04.
csütörtök

(00165)

Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04					
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12					
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08					
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08					
	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					
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
	Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18					
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27					
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01					
Összesen:		9 331,32	2 232,37	89,58		12,14	351,61	62,63	12,85					





2021.02.05. péntek		(00101) Normál szoc.otthon										
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Vajkrém ízesített 27%	0,00	5,32	0,06	0,51	0,32	0,12	0,05	0,03		
		Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
	E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42		
		Frankfurti pulyka tokány	1 267,53	303,24	25,33	19,52	4,34	6,42	0,13	1,78		
		Orsótészta	1 769,01	423,21	15,00	7,73	1,11	72,90	0,00	1,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Főtt, füstölt tarja	608,61	145,60	11,20	10,40	4,24	1,84	0,64	2,56		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00		
Zöldhagyma db		27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,00			
Összesen:		10 328,91	2 476,36	97,42		18,58	299,28	54,14	16,20			
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			
	Korpás kifli	1 907,76	456,40	15,96	2,98	1,28	87,08	5,12	2,42			
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		





2021.02.05.
péntek

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Vagdalt	1 517,13	362,95	17,71	25,04	7,65	16,02	0,19	3,46						
		Cukkinifőzelék	1 079,52	258,26	6,99	10,77	2,21	27,53	1,01	1,02						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27						
		Darált top löncs	1 119,55	267,84	10,96	24,64	9,16	0,24	0,00	3,36						
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40						
		Összesen:	10 223,11	2 445,72	81,45		25,26	278,23	57,84	16,86						
	(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					
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00					
			Kenyér, félbarna	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,00	88,91	0,00	3,40					
		E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75					
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20					
			Cukkinifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99					
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Főtt, füstölt tarja	608,61	145,60	11,20	10,40	4,24	1,84	0,64	2,56						
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40						
		Zöldhagyma db	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,00						
	Összesen:	7 643,65	1 828,62	82,86		10,01	258,05	45,72	16,30							





2021.02.05. péntek											
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,00	88,91	0,00	3,40	
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,11	12,99	0,24	3,51	
		Cukkinifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált top löncs	1 119,55	267,84	10,96	24,64	9,16	0,24	0,00	3,36	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
		Összesen:	8 361,67	2 000,39	86,89		19,22	262,87	45,32	18,63	
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	





2021.02.05.
péntek

2021.02.05. péntek	(00121) Epés szoc.otthon	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75					
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20					
			Cukkínifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99					
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Párizsi, sertés	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
		Összesen:	7 603,92	1 819,12	78,25		14,00	243,06	48,48	12,63						
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
			Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
		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	3,15	14,50	0,00	3,31					
			Cukkínifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99					
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61						
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54						
		Összesen:	7 373,32	1 763,95	72,25		12,63	250,04	48,48	12,74						





2021.02.05.

péntek

(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		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Korpás kifli	953,88	228,20	7,98	1,49	0,64	43,54	2,56	1,21		
	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 kifli	476,94	114,10	3,99	0,75	0,32	21,77	1,28	0,61	
	E	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39	
		Diab. milánói makaróni	2 405,41	575,46	35,05	26,07	9,08	49,41	0,00	5,39	
	U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
		Korpás zsemle	263,41	0,00	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Főtt, füstölt tarja	608,61	145,60	11,20	10,40	4,24	1,84	0,64	2,56	
		Korpás zsemle	790,22	0,00	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2021.02.05. péntek (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	00130	V Zöldhagyma db	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,00	
		Összesen:	8 014,45	1 665,29	84,61		22,20	188,24	11,46	14,64	
	R Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00		
	Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	T Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
	Korpás zsemle	263,41	0,00	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
	E Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39		
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
	Cukkinifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99		
	U Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	V Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Darált párizsi	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	5 756,16	1 062,01	67,08		11,51	173,35	1,57	8,79		





2021.02.05.

péntek

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00		
	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	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39		
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
	Cukkínifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99		
	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60		
U	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Párizsi, sertés	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61		
	Korpás zsemle	790,22	0,00	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Összesen:	6 587,89	1 387,03	75,08		13,93	182,77	1,95	12,20		





2021.02.05.
péntek

(00139) Cukros pépes szoc. otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
		Korpás zsemle	790,22	0,00	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	
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
		Korpás zsemle	263,41	0,00	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
	E	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39	
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,11	12,99	0,24	3,51	
		Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	
	U	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Darált top löncs	1 119,55	267,84	10,96	24,64	9,16	0,24	0,00	3,36	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	6 194,89	1 229,99	73,19		16,58	173,32	2,38	14,65		
(00143) Epés, húsmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	





2021.02.05.
péntek

(00143) Epés, húsmentes	R	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	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	
		Burgonyakrokkett	841,58	201,33	3,09	7,38	1,23	30,41	0,00	0,07	
		Cukkinifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99	
	V	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	
		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:	8 200,07	1 961,73	50,69		10,83	287,71	73,22	8,52	
(00165) Sószegegy szoc. otthon	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	
		Korpás kifli	1 907,76	456,40	15,96	2,98	1,28	87,08	5,12	2,42	
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Cukkinifőzelék tejmentes	876,12	209,60	6,25	8,61	0,85	26,52	0,00	0,99	
	V	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		










2021.02.06.		(00165)												
szombat		Sószegény												
(00101)		Normál szoc.otthon												
2021.02.06.	V	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				
		Összesen:	8 890,50	2 126,91	72,61		11,34	279,86	74,34	12,08				
	2021.02.06.	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
			Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28			
			Sajtos rúd	2 875,84	688,00	12,54	23,66	16,62	62,58	1,24	3,92			
		T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		E	Húsgaluskaleves	789,73	188,93	15,88	8,03	1,60	12,93	0,00	4,40			
			Tojásfasírt F*	1 166,31	279,02	13,12	12,36	2,39	28,49	0,00	1,95			
			Parajfőzelék norm. *mirelit*	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,80	3,17			
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				
		Májusi csemege	613,57	0,00	8,27	11,70	4,41	1,90	0,00	1,48				
	Kenyer, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40					
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00					
	Összesen:	10 028,14	2 252,29	85,11		29,67	301,13	67,84	18,30					





2021.02.06. szombat (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 
		Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12	
	T	Puding	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
		Meggy mártáspüré *mir.* TM.	999,98	239,23	2,79	1,04	0,03	52,39	25,55	0,73	
		Piritott dara (80 g.)	1 353,57	323,82	7,52	6,37	0,63	58,72	0,00	2,96	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kapros túró	975,91	233,47	14,82	6,84	4,36	8,68	4,60	1,16	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	 
		Összesen:	8 852,39	2 117,80	90,52		10,24	333,49	99,15	15,08	





2021.02.06.

szombat

(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		
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
		Meggymártás *mir.* TM.	1 002,86	239,92	2,80	1,06	0,03	52,54	25,55	0,73	
		Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májusi csemege	613,57	0,00	8,27	11,70	4,41	1,90	0,00	1,48	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
	Összesen:		7 652,96	1 684,07	65,95		12,67	278,53	86,75	12,50	










2021.02.06. szombat	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			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	0,00	62,76	0,00	2,40	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
			Meggymártás *mir.* TM.	1 002,86	239,92	2,80	1,06	0,03	52,54	25,55	0,73	
			Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált sonka felv.	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
		Összesen:	7 145,58	1 709,48	62,04		8,56	277,58	87,15	13,22		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		





2021.02.06. szombat		(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	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
	Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25			
	Meggymártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75	 		
	Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97			
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:		7 876,13	1 884,25	80,15		16,62	277,22	80,97	10,72			
2021.02.06. szombat		(00122) Epés pépes szoc. otthon										
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56	 		
	Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97			




















2021.02.06.
szombat

(00122) Epés pépés otthon	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:	7 560,84	1 808,82	75,98		16,30	267,06	77,84	10,49		
	(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	
			Sós kalács	910,41	217,80	7,14	2,16	0,71	40,34	3,02	2,34	
		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	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	
			Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
			Meggymartas diab. *mirelit*	771,44	184,55	4,15	3,48	1,51	31,87	0,66	1,03	
			Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97	
		U	Korповit 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			
	Májusi csemege	613,57	0,00	8,27	11,70	4,41	1,90	0,00	1,48			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			





2021.02.06.
szombat

00130	V	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
		Összesen:	7 090,47	1 549,50	70,57		16,08	175,60	11,43	11,34	
(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	 
		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	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	    
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Almamartas diab. (friss gyum.	609,30	145,77	3,43	3,30	1,51	24,67	0,66	0,53	  
		Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97	
	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	
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
	Összesen:	7 267,25	1 486,54	72,54		16,43	182,82	14,34	9,51		


















2021.02.06.

szombat

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	 	
	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		
	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		
E	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	    	
	Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
	Meggymártás *mir.* TM.	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,52	 	
	Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97		
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		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	Korpás zsemle	790,22	0,00	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Összesen:	7 495,60	1 604,18	81,73		16,87	179,96	13,68	9,28		





2021.02.06.

szombat

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon
















R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	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	
	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
	Korpás zsemle	263,41	0,00	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
E	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Meggy mártáspüré *mir.* TM.	999,98	239,23	2,79	1,04	0,03	52,39	25,55	0,73	
	Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97	
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	
	Kapros túró	975,91	233,47	14,82	6,84	4,36	8,68	4,60	1,16	
	Korpás zsemle	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
	Összesen:	7 394,42	1 579,97	70,83		15,42	187,86	38,75	9,06	



















2021.02.06.
szombat

(00143)
Epés, húsmentes

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 
		Sajtropogós	2 659,26	636,18	31,34	47,03	18,96	21,14	0,00	4,03	  
		Meggymártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75	 
		Piritott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97	
	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:		9 736,55	2 329,32	86,29		32,12	297,88	80,97	14,50		
R	(00165) Sószegény szoc. otthon	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	





2021.02.06. szombat (00165) Sószegény szoc. otthon		E	Meggy mártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75	 	
			Pírtott dara 20g.	426,10	101,94	1,88	3,91	0,42	14,68	0,00	1,97		
		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:	7 997,11	1 913,20	78,87		13,86	293,30	101,49	9,98		
2021.02.07. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tojásrántotta	1 096,16	262,23	14,31	21,62	4,32	2,29	0,00	3,33	 	
			Rozskenyér	2 006,40	480,00	17,46	2,60	0,48	95,09	1,40	2,37		
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  	
			Csopaki aprópecsenyeF*	1 172,43	280,49	27,37	16,57	3,00	5,08	0,00	1,08	 	
			Pírtott burgonya	1 528,07	365,57	7,51	9,88	1,13	60,06	0,00	2,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	  	
			Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00	 	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	8 963,02	2 144,26	96,77		9,91	305,06	46,80	15,98		





2021.02.07. vasárnap		Pépes szoc. otthon (00112)									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
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		
	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 csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
Összesen:		7 783,23	1 862,00	95,91		7,97	271,52	59,95	14,35		





2021.02.07.
vasárnap

(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	1 096,16	262,23	14,31	21,62	4,32	2,29	0,00	3,33		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40		
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
		Zöldséges sertés szelet	1 072,88	256,67	22,14	15,65	3,74	6,49	0,00	3,25	
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
		Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:		7 982,13	1 909,59	88,92		9,54	256,61	45,32	19,37	























2021.02.07. vasárnap												
(00114) Tejmentes 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	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			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40			
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,11	12,99	0,24	3,51			
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	Almabefőtt	252,77	60,47	0,21	0,21	0,00	14,14	10,22	0,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40			
Összesen:		7 007,11	1 676,33	73,08		5,01	279,83	72,07	15,92			
(00121) Epés szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94			
	Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	E Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			





2021.02.07. vasárnap		(00121) Epés szoc.otthon		(00122) Epés pépes szoc. otthon										
E	Őszibarackos sertésszelet	1 619,00	387,32	29,56	24,55	8,41	11,44	0,00	3,28	  				
	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					
	Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	  				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
	Összesen:	9 350,03	2 236,84	107,02		28,19	273,40	48,35	15,10					
	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
	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					
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					
	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 csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
Összesen:	9 898,53	2 368,07	109,58		21,69	285,51	69,28	12,83						





2021.02.07. vasárnap (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	1 096,16	262,23	14,31	21,62	4,32	2,29	0,00	3,33			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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			
E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89			
	Csopaki aprópecsenyeF*	1 172,43	280,49	27,37	16,57	3,00	5,08	0,00	1,08			
	Pírtott burgonya	1 528,07	365,57	7,51	9,88	1,13	60,06	0,00	2,00			
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			
	Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			
	Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			





2021.02.07.
vasárnap

		00130																
Cukros epés-pépes szoc.otthon (00136)	V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00								
		Összesen:	7 015,38	1 426,27	87,72		9,11	188,59	1,45	12,70								
	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	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								
		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.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								
	E	Orjaleves	830,96	198,79	7,80	12,25	1,84	14,01	0,00	2,15								
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19								
		Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78								
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01								
	U	Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02								
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00								
		Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56								
		Korpás zsemle	790,22	0,00	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84								
		Összesen:	8 220,85	1 777,67	93,34		24,66	185,30	8,29	11,25								



















2021.02.07.
vasárnap

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Reszelt sajt	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	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		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	
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  
		Zöldséges sertés szelet	1 072,88	256,67	22,14	15,65	3,74	6,49	0,00	3,25	
		Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
	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	
		Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	  





2021.02.07.
vasárnap








00138	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	8 574,63	2 051,36	96,02		25,60	188,80	9,05	14,67	
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		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	
	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 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
	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	
		Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 458,29	1 784,28	89,81		11,63	183,07	8,97	11,77	





2021.02.07.
vasárnap

(00143)
Épés, húsmentes

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 		
	Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  	
		Panírozott zöldségtallér	461,99	110,52	0,52	10,45	1,36	3,38	0,31	0,16		
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58		
		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		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
		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		
	Összesen:		8 520,34	2 038,35	66,81		22,26	304,65	78,59	9,99		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 		
	Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			





2021.02.07. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Őszibarackos sertésszelet	1 619,00	387,32	29,56	24,55	8,41	11,44	0,00	3,28		
		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		
		Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08		
		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:		9 382,79	2 244,68	107,50		28,19	274,60	48,35	15,10		

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselői fórum

