



Tételes étlap 2022.06.06. - 2022.06.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.06.06. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	<b>R</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Barackíz	483,32	115,62	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86	  		
	Borsos tokány,sertés	1 231,78	294,68	25,92	19,11	4,52	4,37	0,00	2,79			
	Tarhonya köret	2 039,44	487,91	16,57	10,73	1,48	80,68	0,00	2,16	 		
	Vágott vegyes savanyú konzerv.	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89			
	<b>V</b> 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	  		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:		8 503,01	2 034,19	87,40		13,19	297,97	70,32	13,57		





2022.06.06.

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		
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00		
	Csészes margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
		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	
Derby tömlős natur		405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
Kenyér, félbarna		1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
Összesen:		7 120,89	1 703,56	67,92		11,79	277,32	75,50	14,81		





2022.06.06.

hétfő

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. otthon

<b>R</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
<b>T</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
<b>E</b>	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
	Majorannás aprópecsenye*	1 393,36	333,34	25,28	25,23	5,23	0,89	0,00	1,24	
	Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	603,61	144,41	4,07	0,49	0,06	30,32	5,99	2,50	
<b>V</b>	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Összesen:	7 041,61	1 684,59	78,85		11,88	232,09	51,47	15,37	





2022.06.06.

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	
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
	Vagdalt (normál)	1 188,72	284,38	22,06	13,60	3,46	18,08	0,00	3,41	
	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 sonka felv.	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
Összesen:		6 940,60	1 660,43	66,59		7,20	273,23	76,39	16,31	





2022.06.06. hétfő											
(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	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Sárgarépa főzelék *mirelitből	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	
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Összesen:	6 268,73	1 499,69	51,60		9,31	178,21	66,84	6,37		
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	
		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	





2022.06.06.

hétfő

(00121) Epés szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	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		
		Párizsi, sertés	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,60		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Összesen:			9 297,70	2 224,33	74,66		16,59	273,18	85,83	11,69	
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Barackíz			483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00		
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		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	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			





















2022.06.06. hétfő	(00122) Epés pépés szoc.otthon	V	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			
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
			Összesen:	8 967,65	2 145,37	69,92		14,56	286,78	85,83	14,19			
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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			
			Kenyér, félbarna	864,86	206,91	7,84	0,80	0,24	41,84	0,00	1,60			
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98			
			Sertés tokány	1 318,57	315,45	26,32	20,89	5,65	5,09	0,50	3,23			
			Tarhonya koret diab.	1 129,68	270,26	7,59	10,07	1,26	37,00	0,00	2,97			
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59				





2022.06.06.  
hétfő

(00130) Cukros 100% CUKOR	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Összesen:	7 633,35	1 826,17	79,82		16,23	182,76	7,39	16,07		
(00165) Sószegegy 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		
		Barackíz	483,32	115,62	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	     	
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 	
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	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		
		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		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Összesen:	7 847,10	1 877,28	80,31		12,20	277,01	79,39	11,66		







2022.06.07.

kedd

(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Fokhagymás felvágott	1 324,22	316,80	8,40	31,12	11,76	0,80	0,40	1,02	
		Korpás kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67	
	T	Krémtúró	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00	
	E	Magyaros burgonyaleves	940,22	224,93	4,63	9,59	1,03	29,33	0,00	3,25	
		Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73	
		Lencsefőzelék	2 051,43	490,77	28,81	9,73	0,85	71,42	4,00	2,05	
		Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18	
		Focaccino	1 840,88	440,40	6,12	22,80	2,52	52,80	1,32	0,98	
		Összesen:	12 800,23	3 062,25	98,36		45,92	339,31	58,96	12,67	
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	
T		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E		Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	





2022.06.07. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	E	Almamartas (friss gy.)	1 057,63	253,02	3,49	2,48	0,91	53,22	29,67	0,63	 	
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
			Focaccino	1 840,88	440,40	6,12	22,80	2,52	52,80	1,32	0,98		
		Összesen:	9 796,12	2 343,56	84,87		36,72	280,94	83,29	11,00			
	(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		
			Fokhagymás felvágott	1 324,22	316,80	8,40	31,12	11,76	0,80	0,40	1,02		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	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	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	   	
			Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
			Almamártás (friss) TM.	754,67	180,54	2,77	0,78	0,01	39,89	17,98	0,02		
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	   		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00				





2022.06.07.  
kedd

00113 (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
		Összesen:	8 761,11	2 095,96	97,77		23,22	258,29	63,78	14,76		
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Almamártáspüré (friss) TM.	751,79	179,85	2,76	0,76	0,00	39,75	17,98	0,02		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált zalai felv.	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	0,36	62,76	0,00	2,40		
		Összesen:	7 956,66	1 903,50	93,93		14,47	277,90	77,48	13,25		





2022.06.07.

kedd

(00115)

Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	T	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
		E	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08
	Darált serteshús		599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Almamártáspüré (friss)		866,69	207,34	3,31	3,18	1,51	40,55	18,64	0,04	
	Feladagos burgonya 100 g		391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Aludttej poharas	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	
	Összesen:		6 666,59	1 594,88	65,59		13,00	237,69	93,44	5,50	
R	(00121)	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	





2022.06.07.

kedd

		(00121)												
		Epés szoc.otthon												
E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08					
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08					
	Almamártás (friss) TM.	754,67	180,54	2,77	0,78	0,01	39,89	17,98	0,02					
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99					
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	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					
Összesen:		8 557,36	2 047,21	99,59		15,47	289,64	80,48	13,25					
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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					
	T Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02					
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08				
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36				
		Almamártáspüré (friss) TM.	751,79	179,85	2,76	0,76	0,00	39,75	17,98	0,02				
Feladagos burgonya 100 g		391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99					
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	Darált zalai felv.	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76					
		(00122)	Epés pépes szoc. otthon											





2022.06.07.  
kedd

00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 269,34	1 978,30	95,41		14,67	289,46	80,48	11,53	
(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	
		Fokhagymás felvágott	1 324,22	316,80	8,40	31,12	11,76	0,80	0,40	1,02	
		Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
	T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	    
	E	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08	  
		Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54	
		Almamartas diab. (friss gyum.	609,30	145,77	3,43	3,30	1,51	24,67	0,66	0,53	  
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	U	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Focaccino	460,22	110,10	1,53	5,70	0,63	13,20	0,33	0,25	
	V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18	
		Focaccino	1 380,66	330,30	4,59	17,10	1,89	39,60	0,99	0,74	
	Összesen:	9 350,30	1 984,87	98,58		46,57	173,44	8,36	11,51		





2022.06.07. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon														
2022.06.07. kedd (00165) Sószegény 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				
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	T	Krémtúró	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	0,00	0,00				
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08				
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08				
		Almamartas (friss gy.)	1 057,63	253,02	3,49	2,48	0,91	53,22	29,67	0,63				
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		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					
Összesen:		8 902,19	2 129,70	104,36		16,37	288,57	78,07	13,84					
2022.06.08. szerda (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34				
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				





2022.06.08. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	E	Zabgaluskás leves F*	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53					
			Rakott kelkáposzta	2 088,24	499,58	31,06	24,76	7,54	39,31	1,68	1,88					
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Pulykamellsonka	361,15	86,40	9,60	4,00	1,28	2,08	1,04	1,76					
			Graham kenyér	1 615,20	386,41	17,20	2,53	0,67	68,14	1,03	1,79					
			Retek csomós	37,80	9,04	0,72	0,06	0,00	1,32	0,00	0,00					
			Összesen:	7 631,60	1 825,73	93,36			17,68	248,42	55,09	9,84				
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34					
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40					
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		E	Zabgaluska leves F*	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53					
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51					
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06					
		Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01						
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00							
	Darált pulykafelv.	369,60	88,42	13,60	2,24	0,73	3,36	0,00	0,00							









2022.06.08.

szerda

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	00112	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
			Összesen:	8 388,16	2 006,73	97,42		15,54	319,55	66,91	15,25		
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
		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	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	  		
		Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16			
		Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20			
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pulykamellsonka	361,15	86,40	9,60	4,00	1,28	2,08	1,04	1,76	  		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
		Retek csomós	37,80	9,04	0,72	0,06	0,00	1,32	0,00	0,00			
		Összesen:	8 555,66	2 046,81	71,05		8,81	327,97	77,74	13,09			





2022.06.08.

szerda

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
	Őszibarack befőtt	550,55	131,71	0,75	0,00	0,00	31,80	21,00	0,01			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált pulykafelv.	369,60	88,42	13,60	2,24	0,73	3,36	0,00	0,00	  	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
	Összesen:		7 680,19	1 837,36	75,55		7,86	313,07	82,44	14,09		





2022.06.08. szerda	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Összesen:	6 687,73	1 599,93	49,72		11,07	200,07	85,77	6,09		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2022.06.08.

szerda

(00121) Epés szoc.otthon	R	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	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  		
		Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20	  		
		Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20			
		Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pulykamellsonka	361,15	86,40	9,60	4,00	1,28	2,08	1,04	1,76	  		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	9 552,62	2 285,32	92,25		16,82	326,37	70,64	13,41			
	(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		Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  		
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  		
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58			





2022.06.08.


















szerda

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

(00122)

Epés pépes szoc.  
otthon

<b>E</b>	Őszibarack befőtt	550,55	131,71	0,75	0,00	0,00	31,80	21,00	0,01		
<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Darált pulykafelv.	369,60	88,42	13,60	2,24	0,73	3,36	0,00	0,00	  	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	<b>Összesen:</b>	<b>8 582,92</b>	<b>2 053,32</b>	<b>94,55</b>		<b>13,45</b>	<b>316,92</b>	<b>73,97</b>	<b>13,34</b>		
<b>R</b>	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	790,22	0,00	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
<b>T</b>	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		
<b>E</b>	Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	  	
	Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20	  	
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
<b>U</b>	Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
<b>V</b>	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Pulykamellsonka	361,15	86,40	9,60	4,00	1,28	2,08	1,04	1,76	  	





2022.06.08.  
szerda

		(00130) Cukros 100 g CUKOR								
<b>V</b>	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:	6 925,98	1 404,87	82,42		19,40	180,03	7,11	14,31	
<b>R</b>	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	
<b>T</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
<b>E</b>	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
	Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20	
	Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20	
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01	
<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Pulykamellsonka	361,15	86,40	9,60	4,00	1,28	2,08	1,04	1,76	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Retek csomós	37,80	9,04	0,72	0,06	0,00	1,32	0,00	0,00	
	Összesen:	9 590,42	2 294,36	92,97		16,82	327,69	70,64	13,41	





2022.06.09.  
csütörtök

(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Sült kolbász	1 186,09	283,75	13,75	24,12	6,49	2,88	0,63	3,13				
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38				
		Tönköly kenyér	160,01	38,28	13,98	3,23	1,02	67,50	0,49	9,26				
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	E	Betyár zöldbabgulyás	1 289,98	308,61	20,20	11,62	3,15	30,20	0,66	4,18				
		Krumplis pogácsa	2 108,38	504,40	13,38	20,31	7,89	65,08	2,51	1,53				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Szendvicskrém	892,55	213,53	8,00	19,25	7,85	2,08	1,14	1,40				
		Kenyer, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40				
	Összesen:	7 999,05	1 913,65	83,00		26,76	286,96	50,43	22,29					
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43				
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72				
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38				
	T	Krémtúró	446,10	106,72	4,35	5,46	0,00	9,30	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				





2022.06.09. csütörtök		(00112)		Pépes szoc. otthon											
(00113)	Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	E	Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39				
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50				
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Szendvicsskrém	892,55	213,53	8,00	19,25	7,85	2,08	1,14	1,40	    			
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 			
			Összesen:	7 937,31	1 898,87	94,28		19,58	295,90	74,43	20,65				
		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
			Sült kolbász	1 186,09	283,75	13,75	24,12	6,49	2,88	0,63	3,13	  			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 			
			T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
			E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
				Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19			
				Vegyes gyümölcs mártás T.M.	1 172,84	280,58	2,67	1,09	0,05	62,75	36,33	0,35			
	Tört burgonya		783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50					
V	Citromos tea		259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	Top löncs	1 119,55	267,84	10,96	24,64	9,16	0,24	0,00	3,36	  					







2022.06.09. csütörtök	00113	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
			Összesen:	9 792,22	2 342,63	91,73		18,47	328,37	97,46	17,93			
	00114	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
			Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43	   		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
		T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
			Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50			
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			Darált top löncs	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	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
				Összesen:	8 987,91	2 150,22	92,54		20,40	298,77	72,88	16,93		





2022.06.09. csütörtök		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon												
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25				
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00				
	T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00				
	E	Csirkebecsinált leves	1 461,74	349,70	20,74	24,01	6,62	12,58	0,00	3,30				
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19				
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39				
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00					
	Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46					
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18					
	Összesen:	10 506,66	2 513,55	90,54		26,60	299,41	92,26	8,04					
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31				
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				





2022.06.09.  
csütörtök

(00121) Epés szoc.otthon	T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		Vegyes gyümölcs mártás	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39	
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		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:		9 002,89	2 153,80	94,08		15,15	314,62	80,55	13,70	
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00
Daráltvirsli			1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43	
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
T		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39	
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2022.06.09.  
csütörtök

(00122) Epés	V	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:	9 035,58	2 161,62	98,53		16,29	314,79	80,58	12,99		
(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		
		Sült kolbász	1 186,09	283,75	13,75	24,12	6,49	2,88	0,63	3,13		
		Korpás zsemle	790,21	0,00	8,01	1,15	0,10	36,42	0,00	0,84		
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Vegyes gyümölcsmártás diab.	687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	U	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		
		Szendvicskrém	892,55	213,53	8,00	19,25	7,85	2,08	1,14	1,40		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	8 317,78	1 800,86	82,53		19,71	185,07	18,63	13,74		





2022.06.09. csütörtök (00165) Sószegény szoc. otthon										
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39	
	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	8 901,10	2 129,45	93,80		15,15	309,72	80,55	13,69	
2022.06.10. péntek (00101) Normál szoc.otthon										
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Sajtos rúd	2 875,84	688,00	12,54	23,66	16,62	62,58	1,24	3,92	



























2022.06.10.  
péntek

(00101) Normál szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zellerkrémleves (frissből)	970,15	232,09	4,04	15,30	2,71	18,83	0,63	3,79		
		Tavaszi rizseshús	2 985,82	714,31	27,41	35,74	5,86	69,83	0,00	1,64		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tepertőkrém	2 752,73	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04		
		Korpás kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
		Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:			13 872,49	3 318,77	73,58		53,31	300,18	69,88	14,24	
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
R		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			





2022.06.10.  
péntek

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	00112	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 		
			Összesen:	8 631,71	2 065,00	74,52		19,07	272,79	64,16	14,46			
	Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	R		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	    	
				Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
				Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E		Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	     	
				Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
				Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	 	
		V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
				Tepertőkrém	2 752,73	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	     	
				Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
				Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Összesen:	10 121,45	2 421,39	84,53		37,07	255,03	48,40	16,40		





2022.06.10. péntek											
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált párizsi	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	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
		Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		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:	7 795,20	1 864,88	76,02		12,30	270,47	53,60	13,48		
(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	







2022.06.10. péntek												
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Finomfőzelékpüré	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	7 020,21	1 679,48	56,15		10,57	199,95	72,89	9,32		
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29		
	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		





2022.06.10.  
péntek

00121 (00122) Epés pépes szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 721,96	2 086,59	74,72		15,28	271,04	56,70	12,51	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
		Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
		Összesen:	8 649,54	2 069,27	73,98		15,18	270,26	60,20	13,37	





2022.06.10.

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	
	Sajtos rúd	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	  
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	Burgonyaleves zöldséges diab.	784,11	187,59	4,68	6,32	0,75	27,49	0,00	2,96	  
	Rakott karfiol *mirelit*	2 491,47	596,04	31,62	32,25	10,33	43,81	2,64	4,38	 
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	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Szeletelt sajt	1 153,68	276,00	18,72	22,32	15,12	0,00	0,00	1,60	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	9 257,53	2 214,72	79,10		39,35	185,65	11,38	12,83	





2022.06.10. péntek (00165) Sószegény szoc. otthon														
2022.06.10. péntek (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18				
		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				
	2022.06.11. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
			Grissini	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
				Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
				Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	1 130,20	270,38	10,22	8,70	1,21	37,05	5,00	2,35		
			V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
				Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
Zsemle, vizes				1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Kápia paprika				51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Összesen:	9 221,32	2 206,05	76,11		16,45	278,23	61,70	12,57			





2022.06.11.  
szombat

		(00101)									
		Normál szoc. otthon									
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00		
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96		
	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		
	Tavaszi rolád	695,55	166,40	8,00	13,60	5,44	3,28	0,80	1,52		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	Összesen:	9 271,76	2 218,12	76,58		26,89	282,98	72,15	13,89		
		(00112)									
		Pépes szoc. otthon									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	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	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
	Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26		
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		




























2022.06.11.  
szombat

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	00112	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
			Összesen:	8 630,66	2 064,74	88,50		13,67	300,41	76,16	15,38	
	00113	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	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	
			Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40	
			Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	559,69	133,90	6,53	0,69	0,00	24,94	3,00	2,47	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tavaszi rolád	695,55	166,40	8,00	13,60	5,44	3,28	0,80	1,52	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
			Összesen:	7 268,71	1 738,92	83,24		10,34	259,91	82,57	14,94	





2022.06.11. szombat											
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Harcspástétom, zöldfűszeres	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Zabgaluskás leves F*	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53	  
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	   
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46	
	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	0,36	62,76	0,00	2,40	 
	Összesen:	6 118,45	1 463,74	71,25		4,34	229,94	48,32	14,18		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Daragaluska leves	464,83	111,20	5,19	3,06	0,26	15,71	0,09	2,91	     





2022.06.11. szombat		(00115) Folyékony pépes szoc.otthon											
(00121) Epés szoc.otthon	E	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19			
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	585,74	140,13	6,67	0,69	0,00	26,36	3,00	2,47			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00			
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46			
		Összesen:	7 566,80	1 810,23	71,25		20,10	196,64	83,08	7,73			
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46			
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:	6 977,29	1 669,20	79,17		9,17	249,27	53,90	15,13				







2022.06.11. szombat		(00122) Epés pépes szoc. otthon											
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46			
	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			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Összesen:		6 977,29	1 669,20	79,17		9,17	249,27	53,90	15,13				
R	Keserű 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				





2022.06.11. szombat		(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon										
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
	E	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39	    	
		Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54		
		Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53	 	
	U	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		
		Tavaszi rolád	695,55	166,40	8,00	13,60	5,44	3,28	0,80	1,52	  	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	7 610,61	1 820,73	109,24		23,49	181,43	5,98	13,44			
(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	    	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46		





2022.06.11. szombat		(00165) Sószegény szoc.otthon										
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			
	<b>Összesen:</b>	<b>7 537,55</b>	<b>1 803,23</b>	<b>84,61</b>		<b>12,51</b>	<b>264,63</b>	<b>55,36</b>	<b>16,50</b>			
2022.06.12. vasárnap		(00101) Normál szoc.otthon										
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tojásrántotta	740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04			
	Korpás kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67			
T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25			
	Milánói sertésborda	4 310,52	1 031,22	53,13	37,93	9,62	118,09	4,00	8,15			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	<b>Összesen:</b>	<b>9 550,75</b>	<b>2 284,86</b>	<b>108,57</b>		<b>16,24</b>	<b>299,57</b>	<b>35,97</b>	<b>17,51</b>			
		(00112) Pépes szoc. otthon										
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tojásrántotta	1 096,16	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	0,36	62,76	0,00	2,40			
T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2022.06.12.  
vasárnap

(00112)	Pépes szoc. otthon	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96				
			Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71				
			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				
			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				
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40				
			Összesen:	8 580,42	2 052,72	106,68		19,94	252,36	31,08	16,41				
(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				
			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	0,36	62,76	0,00	2,40				
		T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96				
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19				
			Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00				
			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						
	Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00						





2022.06.12.  
vasárnap

00113	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
		Összesen:	8 509,00	2 035,63	101,21		9,53	290,02	59,00	15,29		
	00114	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	0,36	62,76	0,00	2,40	
		T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
			Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált 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	0,36	62,76	0,00	2,40	
			Összesen:	8 849,24	2 117,03	87,16		23,28	266,95	44,64	17,62	





2022.06.12. vasárnap	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Tehéntúró félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
		Összesen:	7 362,92	1 761,46	79,46		10,72	271,57	91,68	6,57		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	  
			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	





2022.06.12.  
vasárnap

(00121) Epés szoc.otthon	T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41						
		Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71						
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00						
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01						
		Összesen:	9 227,68	2 207,57	99,40		15,57	310,78	49,44	15,21						
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
			Darált sonka felv.	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
		T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
E		Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41						
		Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71						
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58						
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01						
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00							





2022.06.12.  
vasárnap

(00122) Epés	V	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	
		Összesen:	8 535,73	2 042,04	97,99		15,94	290,25	49,48	14,79	
(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	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	
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
		Rozmaringos sült csirkecomb	1 784,42	426,89	53,63	22,64	4,42	1,64	0,00	2,16	
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
	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	
		Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	8 803,16	2 106,02	118,49		16,39	176,75	9,08	12,75	







**2022.06.12.  
vásárnap**

(00165)  
Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
		Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71	
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Zala felvágott	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	
	Összesen:		9 227,68	2 207,57	99,40		15,57	310,78	49,44	15,21	

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviselési fórum

