



Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.06.14. hétfő	(00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40		
		Vajjas pogácsa	3 461,04	828,00	15,54	24,60	11,32	104,30	29,64	1,78		
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E Legényfogó leves	1 230,74	294,43	21,79	13,59	3,55	20,66	0,66	2,20		
		Gránátos kocka	2 453,63	586,99	17,59	15,19	1,95	93,87	0,00	2,10		
		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		
		Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	11 203,84	2 680,35	92,79		22,89	381,69	89,29	13,88			
	(00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált zalai felv.	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76		
Graham kenyér		2 019,00	483,02	21,50	3,17	0,84	85,17	1,29	2,24			
T Citromos tea		259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			

















2021.06.14.

hétfő

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17			
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
		Parajfőzelék diétás	885,95	211,95	8,37	11,08	1,71	19,43	0,00	2,95			
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00			
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40			
		Összesen:	9 816,20	2 348,38	107,65		19,12	300,06	46,69	17,10			
	(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76		
			Graham kenyér	2 019,00	483,02	21,50	3,17	0,84	85,17	1,29	2,24		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17			
		Halrúd	1 559,76	373,15	13,95	22,17	1,59	27,30	0,00	0,00			
		Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00				





(00113) Tej és tejtermékek		2021.06.14. hétfő										
		V										
		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:	8 920,04	2 134,00	91,43		12,10	298,69	46,69	13,57		
(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 Reszelttésztales	547,72	131,03	3,86	5,61	0,66	15,95	0,00	2,40	      	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Parajfőzelék tejmentes *mir.*	552,54	132,19	5,08	5,15	0,53	16,23	0,00	2,82		
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
		V Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00		
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		Összesen:	7 096,04	1 697,61	56,19		10,21	205,08	65,28	7,63		





2021.06.14.

hétfő

(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zala felvágott	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		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
		Parajfőzelék tejmentes *mir.*	552,54	132,19	5,08	5,15	0,53	16,23	0,00	2,82		
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 668,05	2 073,70	89,30		16,39	275,41	48,40	15,14		
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált zalai felv.	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		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		





2021.06.14.
hétfő

		(00122)													
(00130)	Epés pépes szoc. otthon	E	Parajfőzelék tejmentes *mir.*	552,54	132,19	5,08	5,15	0,53	16,23	0,00	2,82				
			Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49				
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00				
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	Összesen:		8 668,05	2 073,70	89,30		16,39	275,41	48,40	15,14					
	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				
			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		Reszelttésztaleves	547,72	131,03	3,86	5,61	0,66	15,95	0,00	2,40					
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82					
		Zöldborsófőz. diab. *mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04					
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						





2021.06.14.
hétfő

(00130) Cukros 180 g szóc. otthon	V	Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00			
		Korpás zsemle	790,22	0,00	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Összesen:	7 380,95	1 576,75	94,32		18,36	183,39	1,91	11,69			
	(00137) Cukros sószegegy szóc. 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	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
		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		Reszelttésztaleves	547,72	131,03	3,86	5,61	0,66	15,95	0,00	2,40			
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
		Parajfőzelék tejmentes *mir.*	552,54	132,19	5,08	5,15	0,53	16,23	0,00	2,82			
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
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				
	Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00				





2021.06.14.
hétfő

00137	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 181,11	1 717,99	80,75		16,75	191,05	3,03	13,51	
(00139) Cukros 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	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	
		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	Reszelttésztales	547,72	131,03	3,86	5,61	0,66	15,95	0,00	2,40	
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
		Parajfőzelék diétás	885,95	211,95	8,37	11,08	1,71	19,43	0,00	2,95	
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	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	
		Finom májas	672,80	160,95	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	7 514,52	1 797,74	84,05		17,94	194,26	3,04	13,65		





2021.06.14.

hétfő

















(00143)

Epés, húsmentes

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00				
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
			Halrúd	899,50	215,19	9,30	11,07	0,63	18,20	0,00	0,00		
			Parajfőzelék tejmentes *mir.*	552,54	132,19	5,08	5,15	0,53	16,23	0,00	2,82		
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		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:		8 666,82	2 073,40	74,39		18,84	304,07	64,20	12,50			





2021.06.14. hétfő (00165) Sószegény szoc. otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Zala felvágott	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				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17	  	
			Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 	
			Parajfőzelék diétás	885,95	211,95	8,37	11,08	1,71	19,43	0,00	2,95	 	
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Finom májas	672,80	160,96	10,76	10,48	3,12	5,24	0,00	2,00	 		
		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:		9 034,22	2 161,30	93,07		17,57	279,81	48,40	15,27			
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	  		
		Tönköly kenyér	200,01	47,85	17,48	4,04	1,28	84,38	0,62	11,58			
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			





2021.06.15. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	E	Burgonyaleves zöldséges	1 299,93	310,99	9,24	6,17	0,77	53,54	0,08	1,86		
			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		
			Sonkás-sajtos tekerecs	3 302,00	789,95	31,92	30,25	14,24	97,16	3,44	3,85		
			Összesen:	8 489,33	2 030,93	98,83		27,23	327,79	50,82	20,75		
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tojáskrém	673,08	161,02	8,29	12,87	3,40	1,23	0,00	0,39		
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
		T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,15	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		
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00			
	Összesen:	5 897,75	1 410,94	74,96		11,01	237,60	48,41	19,04				





2021.06.15.

kedd

(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		
	Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,00	52,30	0,00	2,00		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95
	Rizszeshús (z)		2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
	Ecetes cékla		212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sült csirkecomb	2 042,90	488,73	50,23	31,07	5,26	1,47	0,00	2,38	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,00	52,30	0,00	2,00	
		Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	Összesen:		8 797,41	2 104,63	110,47		12,29	252,29	51,39	19,28	





2021.06.15. kedd	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Sárgarépa főz. diab. *mirelit böll	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
		Összesen:	5 988,28	1 432,60	71,11		10,79	204,87	46,25	8,51		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	



















2021.06.15.
kedd

		(00121) Epés szoc.otthon										
(00121) Epés szoc.otthon	R	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sült csirkecomb	2 042,90	488,73	50,23	31,07	5,26	1,47	0,00	2,38		
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
	Összesen:	10 564,61	2 527,41	106,91		12,83	302,70	67,54	14,06			
(00122) Epés 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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,15	14,50	0,00	3,31		





2021.06.15.
kedd

(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	502,91	120,31	4,07	0,49	0,06	24,33	0,00	2,50	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
		Összesen:	8 333,37	1 993,62	86,72		9,89	252,60	52,94	13,86		
	(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	
			Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57	  
			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	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80	  
			Diab.Rizsseshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43	
			Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	5,59	0,86	
		U	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		
	Sonkás-sajtos tekerecs	1 651,00	394,98	15,96	15,13	7,12	48,58	1,72	1,93	    		
	Összesen:	7 494,91	1 793,04	70,82		17,12	182,02	14,88	12,94			















2021.06.15.

kedd

(00137)

Cukros sószegény szoc. otthon

R	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	 		
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Diab.Rizszeshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43		
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
	U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	 	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Sült csirkecomb	2 042,90	488,73	50,23	31,07	5,26	1,47	0,00	2,38	 	
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
	Összesen:		8 340,96	1 995,45	102,40		14,69	180,66	8,98	13,26		





2021.06.15. 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	
			Tojáskrém	485,08	116,04	6,13	9,17	2,41	1,03	0,00	1,27	
			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	
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
		E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80	
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,15	14,50	0,00	3,31	
			Sárgarépa főz. diab.*mirelitből	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60	
		U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Tört burgonya	685,91	164,09	4,38	0,35	0,05	35,00	0,00	1,00	
		Összesen:	6 529,15	1 562,00	93,46		12,51	179,57	2,54	14,14		
	(00143) Epés, húsmentes	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	
			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	





2021.06.15.
kedd

(00143) Epés, húsmentes	T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Panírozott zöldségtallér	516,57	123,58	1,17	11,49	1,32	3,90	0,00	0,09	
		Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16	
		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	
		Sajtropogós	2 659,26	636,18	31,34	47,03	18,96	21,14	0,00	4,03	
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00	
		Összesen:	11 371,04	2 720,33	68,66		26,89	327,90	67,54	11,97	
	(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	
		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		Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E		Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2021.06.15. kedd	(00165) Sószegény szoc.otthon	V	Sült csirkecomb	2 042,90	488,73	50,23	31,07	5,26	1,47	0,00	2,38		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,00	52,30	0,00	2,00		
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
			Összesen:	10 229,63	2 447,27	108,28		12,74	282,70	67,54	16,45		
2021.06.16. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Füst.trapista	1 177,09	281,60	20,80	21,60	14,40	0,96	0,40	1,44		
			Csészés 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	0,00	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	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
			Magyaros sertésflekken	2 925,67	699,92	18,32	67,67	22,49	3,57	0,00	1,56		
			Zöldbabfőzelék (normál) *mir*	839,85	200,92	7,20	8,19	0,85	24,02	0,00	2,96		
			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		
			Túrista felvágott	535,58	128,13	16,96	6,56	2,30	0,16	0,00	0,00		
			Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	10 926,00	2 613,88	102,96		45,79	251,30	47,12	13,27		





2021.06.16.

szerda

(00112)

Pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
	Kenyér, félbarna	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,00	88,91	0,00	3,40	 		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	    
			Pirított kacsamáj (darálva)	6 002,67	1 436,04	0,95	157,82	46,23	1,24	0,00	1,48	
			Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			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	0,00	62,76	0,00	2,40	 
		Összesen:		12 830,06	3 069,38	65,32		59,25	262,18	47,90	15,63	





2021.06.16.

szerda

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61			
	Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Pirított kacsamáj	1 164,44	278,58	28,63	14,56	3,09	7,89	0,00	3,20	
			Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			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	0,00	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:		7 580,46	1 813,52	94,24		12,13	246,36	45,40	16,08	





2021.06.16. szerda	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Pírtott kacsamáj (darálva)	6 002,67	1 436,04	0,95	157,82	46,23	1,24	0,00	1,48	
			Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	13 338,67	3 191,07	57,90		67,72	195,81	79,99	9,04		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	





2021.06.16.
szerda

(00121) Epés szoc.otthon	R	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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	 	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
		Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
	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	 	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	7 152,99	1 711,24	79,76		12,64	244,69	50,46	14,85		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zöldségleves	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		
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 		





















2021.06.16.
szerda

(00122) Epés pépés szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált 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		
		Összesen:	6 524,28	1 560,83	74,21		11,01	237,57	50,46	11,86		
	(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	
			Füst.trapista	1 177,09	281,60	20,80	21,60	14,40	0,96	0,40	1,44	
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
		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	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Rakott zöldbab *mirelit	1 680,89	402,13	21,00	21,07	6,45	32,40	1,62	1,22	
		U	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	
			Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
		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	





2021.06.16.
szerda

00130	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
		Összesen:	7 105,82	1 447,92	92,79		27,33	173,29	3,33	8,18	
(00137) Cukros sószegegy 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	 
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	
		Ham-Let rizs	286,00	68,42	1,80	0,44	0,00	14,00	0,00	0,00	
	E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	     
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 
	U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	   
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	5 717,33	1 367,80	73,05		8,79	176,73	2,66	12,71	





2021.06.16.

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		
	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	1 090,23	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	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
		Pírtott kacsamáj (darálva)	6 002,67	1 436,04	0,95	157,82	46,23	1,24	0,00	1,48	
		Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
	U	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	
		Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
	V	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	
		Darált sonka felv.	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		14 685,47	3 513,29	81,52		72,67	181,19	16,57	14,09	





2021.06.16.

szerda

(00143)

Epés, húsmentes




















R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Burgonyakrokkett	841,58	201,33	3,09	7,38	1,23	30,41	0,00	0,07	
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		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:		7 263,77	1 737,74	62,81		13,32	268,84	54,76	10,62			
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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	

(00165)

Sószegegy szoc. otthon








2021.06.16. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	E	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sonka szalámi	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		
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
		Összesen:	7 522,84	1 799,73	90,17		12,15	248,08	53,10	15,53		
2021.06.17. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	 	
		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	0,00	62,76	0,00	2,40	 	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E	Kolbászos lencseleves	2 598,14	621,57	26,49	29,36	9,44	54,74	0,20	3,38	 	
		Masánszky rizs (friss alma)	2 854,54	682,90	19,77	10,98	4,54	125,37	34,99	0,49	  	
		Vaniliasodó	998,07	238,77	6,80	3,09	1,69	45,71	35,11	0,90	 	
	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	     		





2021.06.17. csütörtök	(00101) Normál	V	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	 		
		Összesen:			11 861,23	2 837,61	92,29		26,05	440,43	132,73	11,26		
	(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		
				Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 	
				Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	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		Gyümölcsleves	1 130,66	270,49	2,14	2,80	1,29	57,47	40,06	0,89	 	
				Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
				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		
				Szendvicskrém	892,55	213,53	8,00	19,25	7,85	2,08	1,14	1,40	     	
				Korpás kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
		Összesen:			11 914,72	2 850,42	108,89		31,20	378,49	123,34	13,92		





2021.06.17.
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			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	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	0,00	62,76	0,00	2,40	 		
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08	
			Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	
		Összesen:		8 067,70	1 930,07	83,41		4,80	310,01	61,37	16,66	





2021.06.17.
csütörtök

(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
	Összesen:	6 675,02	1 596,90	48,36		9,95	207,46	83,16	6,52	





2021.06.17.
csütörtök

Epés szoc.otthon (00121)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	 	
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 886,11	2 125,87	86,19		7,23	353,26	93,10	13,61		
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		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		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		





2021.06.17.
csütörtök

(00122)	Epés pépes szoc. otthon	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36							
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36							
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06							
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00							
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00							
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00							
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54							
			Összesen:	8 443,94	2 020,08	82,40		6,44	341,42	79,00	11,89							
		(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					
					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							
	Korpás zsemle			526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56							
T	Keserű tea			2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00							
	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	Csontleves betéttel diab.			374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98							
	Tejfölös sült csirke			1 291,29	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	2,91							
	Burgonya petrezselymes 200 g.			999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48							





2021.06.17.
csüörtök

(00130) Cukros 180 g CH szoc. otthon	E	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	V	Keserü 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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	6 462,35	1 356,97	77,57		14,97	181,28	3,35	13,39		
	(00137) Cukros sószevény szoc. otthon	R	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	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		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		Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98		
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48		
		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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			





2021.06.17.
csütörtök

(00137) Cukros csütörtök	V	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:	7 547,80	1 805,71	82,41		12,81	191,10	11,19	11,90		
	(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	
			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	Keserű 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	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	
			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		Korpvit 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		





		2021.06.17. csütörtök										
		(00139) Cukros		(00143) Epés, húsmentes								
V	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:	6 184,12	1 479,46	67,89		16,86	187,49	3,66	10,06			
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	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	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
	Panírozott zöldségtallér	516,57	123,58	1,17	11,49	1,32	3,90	0,00	0,09			
	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			
	Harcapástétom, zöldfűszeres	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	7 770,79	1 859,04	47,12		5,66	342,99	79,00	10,62			





2021.06.17. csütörtök												
(00165) Sószegény szoc. otthon												
2021.06.17. csütörtök	(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
			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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,00	
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08	
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 703,39	2 082,15	86,29		7,23	341,56	79,00	13,59	
		2021.06.18. péntek	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00
	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	Citromos tea			259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2021.06.18.
péntek

(00101) Normál szoc.otthon	E	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31				
		Hentes tokány	1 253,40	299,86	30,43	17,54	5,21	4,65	0,00	3,46				
		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 császárszalonna	1 193,81	285,60	10,40	26,40	11,20	1,60	0,40	2,24				
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40				
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
		Összesen:	10 723,20	2 565,37	94,25		37,79	293,17	66,62	15,38				
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07				
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,11	12,99	0,24	3,51				
		Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56				
		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					
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27					





2021.06.18.
péntek

		(00112)										
		Pépes										
Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	V	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00		
		Összesen:	8 454,38	2 022,57	82,59		17,53	304,67	78,38	13,72		
	R	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		
		Összesen:	2 171,84	519,58	13,79	3,77	0,88	96,91	15,40	5,24		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Összesen:	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
		Almamartas tejmentes (friss gy	493,32	118,02	2,88	0,88	0,00	23,86	0,00	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		
Főtt császárszalonna		1 193,81	285,60	10,40	26,40	11,20	1,60	0,40	2,24			
Kenyér, félbarna		1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40			
Lilahagyma		33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Összesen:	7 348,39	1 758,00	76,20		15,54	256,89	45,80	16,92				





2021.06.18.
péntek

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81		
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Almamartas 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		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
		Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
		Összesen:	5 459,34	1 306,06	64,14		11,35	176,77	63,76	5,21		
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2021.06.18.
péntek

(00121) Epés szoc.otthon	R	Sonka szalámi	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
		Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56			
		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			
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	8 912,57	2 132,19	81,83		15,26	279,17	77,92	14,34			
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,11	12,99	0,24	3,51			





2021.06.18.
péntek

Epés pépes szoc. otthon (00122)	E	Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56		
		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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		9 130,08	2 184,22	79,74		15,69	290,82	78,06	14,29		
	Cukros 180 g CH szoc.otthon (00130)	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	
			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	
			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		Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81		
		Diab.sajtos makaroni	2 209,17	528,51	23,09	27,45	13,54	46,44	1,98	2,51		
U		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
V		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Főtt császárszalonna	1 193,81	285,60	10,40	26,40	11,20	1,60	0,40	2,24			





2021.06.18.
péntek

(00130) Cukros 100 g	V	Korpás zsemle	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Összesen:	7 133,98	1 454,65	78,67		27,90	188,13	4,29	12,48		
(00137) Cukros sószegegy szoc. otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24		
		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		
		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		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		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	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		
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	7 461,28	1 785,01	78,12		14,95	198,85	10,14	13,50		

























2021.06.18.

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	
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  
	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	
	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	    
	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	  
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
U	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 
	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	
	Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	   
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	7 149,75	1 710,48	69,39		13,75	196,42	9,66	10,34	





2021.06.18.
péntek

(00143) Epés, húsmentes	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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Sajtos makaroni	3 030,89	725,09	30,26	34,31	16,36	72,69	2,64	2,86		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	9 393,86	2 247,33	68,72		26,56	283,29	59,14	9,65		
	(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	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56		
















2021.06.18. péntek (00165) Sószegény szoc. otthon		E	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		
			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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,00	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	8 245,73	1 972,66	66,18		13,48	274,16	100,78	10,90		
2021.06.19. szombat (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
		T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02		
		E	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71		
			Rántott csirkemell	1 563,04	373,93	32,54	15,45	2,04	25,75	0,00	2,02		
			Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		
			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		
			Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40				





2021.06.19.
szombat

00101	V	Paradicsom darabos	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02	
		Összesen:	10 266,49	2 456,09	103,70		19,46	367,28	95,22	10,76	
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02	
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	    
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87	 
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált 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	 
		Összesen:	9 832,16	2 352,18	72,26		27,91	346,51	114,73	13,49	





2021.06.19.

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	
	Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	
	Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,00	78,45	0,00	3,00	
T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02	
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
	Húsgombóc (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10	
	Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87	
	Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	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	
	Paradicsom darabos	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02	
	Összesen:	10 409,17	2 490,22	82,32		32,09	348,95	94,78	17,16	





2021.06.19. szombat	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87	
			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		
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Összesen:	6 619,12	1 583,52	66,52		20,67	195,60	81,23	8,00		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		





2021.06.19.
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	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02					
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24					
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15					
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68					
	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:		8 439,55	2 019,02	72,69		18,10	333,27	93,65	12,84					
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
Gyümölcs joghurt			386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08					
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
T		Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02					
E		Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24					
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15					
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68					
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					





2021.06.19.
szombat

00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 610,09	2 059,82	70,04		19,78	334,28	93,65	12,86	
(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	
		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	
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Tejes kifli	307,15	73,48	2,46	0,59	0,24	13,85	1,03	0,25	
	E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
		Húsgombóc (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10	
		Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	
	U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	V	Keserü 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	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		Összesen:	7 119,05	1 703,13	63,66		13,66	185,95	13,28	14,63	





2021.06.19.

szombat

(00137)

Cukros sószegegy 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	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	    
	Natúr sertésszelet	1 251,91	299,50	13,48	24,27	6,81	6,44	0,00	3,11	
	Burgonyafőzelék diab.	1 210,43	289,58	6,17	9,80	1,10	43,24	0,00	3,32	 
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	
	Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59	  
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		7 485,46	1 790,80	76,39		26,43	185,66	3,06	15,75	





2021.06.19.

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	
	Darált zalai felv.	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	
	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
	Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	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	
	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:		6 777,25	1 621,37	76,27		19,06	192,47	4,09	14,92	





2021.06.19.
szombat

(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	
	T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02	
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	    
		Panírozott zöldségtallér	516,57	123,58	1,17	11,49	1,32	3,90	0,00	0,09	
		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	
		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:	8 875,48	2 123,31	65,20		28,67	314,09	93,25	10,13	
(00165) Sószegegy szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02	
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	    





2021.06.19. szombat (00165) Sószegény szoc. otthon											
E	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
	Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
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		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Összesen:	8 251,11	1 973,94	70,41		18,62	321,73	96,25	12,29		
2021.06.20. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	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	856,11	204,81	6,26	11,79	1,19	18,24	0,00	1,46	 	
	Csülök Pékné módra	4 004,63	958,05	35,82	59,32	18,72	67,87	0,00	2,31		
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
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	 	
	Összesen:	9 914,12	2 371,79	90,52		27,94	264,03	45,64	17,38		





2021.06.20. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11			
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált 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:		8 083,33	1 933,80	94,63		8,96	304,25	60,13	20,14			





2021.06.20.
vasárnap

		(00113)											
		Tej és tejtermékmentes szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27				
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	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	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
			Paprikás szelet	1 486,97	355,73	27,42	21,31	4,72	13,17	0,00	1,33		
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47			
	Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		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				
Összesen:		9 010,16	2 155,52	90,97		14,20	293,64	45,74	22,46				
		(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				





2021.06.20.
vasárnap

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Húsleves,diab.	389,91	93,28	4,65	2,61	0,13	12,82	0,04	3,13			
		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			
		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			
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00			
		Tehéntúró félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07			
	Összesen:		6 529,97	1 562,19	65,77		12,56	232,34	87,15	6,96			
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	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		Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11			
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19			
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47			





2021.06.20. vasárnap		(00121) Epés szoc.otthon		(00122) Epés pépes szoc. otthon							
E	Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Derby 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		
	Összesen:	8 458,89	2 023,65	90,65		12,62	303,72	65,48	16,30		
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	8 689,21	2 078,76	99,28		14,95	319,23	69,93	16,20		





2021.06.20.
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	
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
E	Csontleves tésztabetét nélkül	258,29	61,79	3,37	2,12	0,00	7,32	0,00	2,46	
	Csülök Pékné módra *diab.	3 225,08	771,55	29,81	51,42	16,41	45,64	0,00	1,76	
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Főtt, füstölt tarja	608,61	145,60	11,20	10,40	4,24	1,84	0,64	2,56	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	9 261,14	2 215,58	84,52		28,23	188,48	9,89	15,97	





2021.06.20.
vasárnap

(00137)

Cukros sószegegy 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	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	
	Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00	
E	Húsleves, diab.	389,91	93,28	4,65	2,61	0,13	12,82	0,04	3,13	
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
	Parolt rizskoret 50 g.	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,99	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
U	Korpovit keksz	31,81	7,61	0,26	0,25	0,02	1,08	0,11	0,04	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		5 957,77	1 425,32	79,34		12,00	181,72	9,23	9,88	






2021.06.20. vasárnap	(00139) Cukros pépes szoc. otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kapros túró	960,04	229,68	16,95	7,57	4,85	8,78	4,70	2,15	
			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	
			Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00	
		E	Húsleves, diab.	389,91	93,28	4,65	2,61	0,13	12,82	0,04	3,13	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Burgonyapüre 20 dkg	503,04	120,34	2,35	2,21	1,02	22,75	0,02	2,05	
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
		U	Korpovit keksz	31,81	7,61	0,26	0,25	0,02	1,08	0,11	0,04	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kolbászkrém	1 503,36	359,65	10,98	28,69	12,02	3,44	0,25	1,96	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 109,80	1 700,92	92,04		20,84	186,86	7,38	13,02		
	(00143) Epés, húsmentes	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kétfíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	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	





2021.06.20	(00165) Sószegény C-700 C-440	V	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:	9 561,34	2 287,39	84,49		6,77	327,49	82,71	15,34		

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselési fórum

