



Tételes étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.10.24. hétfő (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			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	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			
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25			
	Tört burgonya	941,92	225,34	6,02	0,49	0,06	48,05	0,00	1,21			
	Olajos kaposzta	739,54	176,92	2,05	15,20	1,69	7,74	0,00	1,34			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		9 427,56	2 255,39	81,42		32,09	261,46	52,33	13,67		





2022.10.24.

hétfő

(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			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	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	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57	
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Összesen:		7 867,69	1 882,22	86,35		16,98	278,95	71,11	16,26		





2022.10.24.

hétfő

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Majorannás aprópecsenye*	1 393,36	333,34	25,28	25,23	5,23	0,89	0,00	1,24	
			Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	690,79	165,26	4,25	0,97	0,12	34,27	7,99	2,50	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:		7 696,94	1 841,37	79,09		15,23	251,27	53,67	14,86	





2022.10.24.

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			
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Vagdalt (normál)	1 188,72	284,38	22,06	13,60	3,46	18,08	0,00	3,41	
			Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	690,79	165,26	4,25	0,97	0,12	34,27	7,99	2,50	
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		7 128,80	1 705,44	74,15		10,88	256,92	53,37	17,17		


























2022.10.24. 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	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		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:	6 370,16	1 523,96	53,30		9,72	180,86	66,84	6,44							
(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						
		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						





2022.10.24.

hétfő

(00121) Epés szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	9 659,43	2 310,86	80,89		14,16	310,30	88,48	12,06	
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00
		Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E		Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	    
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2022.10.24.
hétfő

(00122) Epés pépés szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	9 329,38	2 231,90	76,15		12,13	323,90	88,48	14,55		
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34	
			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	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			
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			





2022.10.24. hétfő	00130	V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	8 075,07	1 931,85	85,84		22,23	182,52	14,69	15,37		
	(00165) Sószegény 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	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
			Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
				Összesen:	8 546,07	2 044,51	90,64		15,71	283,04	62,12	12,84	





2022.10.25.

kedd

(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	
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Palócgulyás leves	1 621,01	387,80	17,46	18,98	7,47	35,20	0,00	0,11	
		Rizsfelfűjt	2 958,34	707,73	22,21	11,54	4,94	127,74	26,00	0,57	
		Gyümölcsöntet	519,88	124,37	1,06	0,05	0,04	29,62	23,35	0,32	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	9 505,70	2 274,07	77,77		20,82	367,58	98,19	5,32		
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85	
	T	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	
		Almamartas (friss gy.)	1 057,63	253,02	3,49	2,48	0,91	53,22	29,67	0,63	





2022.10.25.
kedd

(00112)	Pépes 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				
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32				
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18				
			Összesen:	9 185,62	2 197,51	92,16		16,72	285,58	99,05	10,70				
		(00113)	Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
					Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
					Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
				T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	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				
	Párizsi, sertés			589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
	Összesen:	8 146,99	1 949,03	89,75		12,94	247,91	63,52	13,89						





2022.10.25.

kedd

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
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 párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	    
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
Összesen:		8 041,69	1 923,84	85,47		12,14	259,43	77,62	12,18	





2022.10.25. 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		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	





2022.10.25.

kedd

(00121) Epés szoc.otthon	R	Harcsapástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	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			
		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			
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	8 946,92	2 140,41	97,04		12,00	291,33	80,62	12,96			
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Harcsapástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		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			





2022.10.25. kedd	(00122) Epés pépes 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	
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 786,81	2 102,10	90,87		12,46	291,91	80,62	11,26	
	(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	
			Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			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		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			





2022.10.25.
kedd

(00130) Sószegény szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	7 560,17	1 808,67	105,85		13,98	188,27	2,88	12,28	
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	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	
		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	
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,98	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 083,07	1 933,74	95,11		13,35	283,62	80,01	11,64	





2022.10.26.

szerda

(00101)

Normál szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Főtt krinolin	999,02	239,00	13,00	19,60	7,00	2,90	0,50	2,06				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38				
	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	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			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32			
		Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:		9 139,09	2 186,38	105,80		14,19	296,52	51,14	13,57			
	R	(00112)	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
Daráltvirsli			1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43			
Kenyér, félbarna			1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2022.10.26.
szerda

(00112) Pépes szoc. otthon	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	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.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
		Összesen:	9 654,53	2 309,69	90,42		18,71	302,31	69,40	17,24			
	(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		
		Főtt krinolin	999,02	239,00	13,00	19,60	7,00	2,90	0,50	2,06			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42			
		Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16			
		Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20			
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2022.10.26.
szerda

(00113) Tej és tejtartalmúak	V	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32			
		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:	8 930,89	2 136,58	79,61		15,46	298,29	61,78	13,72			
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Daráltvirslis	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
			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.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Összesen:	7 788,71	1 863,32	81,53		14,89	278,76	66,85	15,72			





2022.10.26.
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		
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt krinolin	999,02	239,00	13,00	19,60	7,00	2,90	0,50	2,06			





2022.10.26.
szerda

(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	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	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	9 606,81	2 298,28	87,38		18,65	324,05	66,18	13,89			
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	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			
		Őszibarack befőtt	550,55	131,71	0,75	0,00	0,00	31,80	21,00	0,01			





2022.10.26. szerda	(00122) Epés pépés otthon	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	8 637,31	2 066,33	89,06		16,20	315,03	69,88	14,63	
	(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	
		Főtt krinolin	999,02	239,00	13,00	19,60	7,00	2,90	0,50	2,06	
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	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	
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
		E Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	
		Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20	
		Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
		Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
		U Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		V Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	





2022.10.26.
szerda

		(00130)											
		Cukros 180 g											
Sószegény szoc. otthon	V	Pulykamellsonka	361,15	86,40	9,60	4,00	1,28	2,08	1,04	1,76			
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		Összesen:	7 270,68	1 739,41	79,87		18,92	181,22	2,77	15,42			
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Főtt krinolin	999,02	239,00	13,00	19,60	7,00	2,90	0,50	2,06			
		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	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	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Uborka	19,65		4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
Összesen:	9 553,05	2 285,42	87,68		18,65	320,49	63,38	13,90					





2022.10.27.
csütörtök

Normál szoc.otthon (00101)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Gombaleves	885,47	211,83	9,50	7,36	0,96	26,54	0,00	4,33		
		Bolognai spagetti	2 906,99	695,45	39,95	25,30	7,78	76,11	0,00	3,01		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,10	0,12	0,00	2,63		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	9 723,80	2 326,26	92,84		21,48	331,92	65,85	13,70		
Pépes szoc. otthon (00112)	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		
		Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
	T	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	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		
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		





2022.10.27.
csütörtök

2022.10.27. csütörtök	(00112) Pépes szoc. otthon	E	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 609,12	2 298,83	85,01		15,92	371,56	123,67	11,21		
	(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		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	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 gyümölcsmártás 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			
		Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,10	0,12	0,00	2,63			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Összesen:	8 159,74	1 952,08	72,60		9,76	312,51	99,03	13,29			





2022.10.27.
csütörtök

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
	Összesen:	7 788,97	1 863,39	77,46		10,27	286,07	72,27	13,26		





2022.10.27.
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	
	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
E	Csirkebecsinált leves	1 461,74	349,70	20,74	24,01	6,62	12,58	0,00	3,30	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39	
	Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
	Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
Összesen:		10 506,66	2 513,55	90,54		26,60	299,41	92,26	8,04	





2022.10.27.
csütörtök

		(00121) Epés szoc.otthon										
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Vegyes gyümölcsmártás	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kétfes túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		8 515,22	2 037,13	81,47		8,67	327,36	96,17	11,39		
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	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		





2022.10.27.
csütörtök

(00122)	Epés pépes szoc. otthon	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07					
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36					
			Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39					
			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:			8 609,84	2 059,77	88,28		9,79	329,89	96,22	10,64				
		(00130)	Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
					Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
Tejes kifli	614,29				146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49					
T	Keserű tea			2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Mini margarin 10g			94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00					
	Tejes kifli			307,15	73,48	2,46	0,59	0,24	13,85	1,03	0,25					
E	Rizsleves			582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07					
	Roston csirkemell			909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19					
	Vegyes gyümölcsmártás diab.			687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39					
	Feladagos burgonya 100 g			391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99					





2022.10.27. csütörtök		(00130) Cukros 180 g CH												
(00165) Sószegegy szoc. otthon	U	Kefir, 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				
		Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,10	0,12	0,00	2,63				
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16				
		Összesen:	7 373,71	1 764,06	74,10		14,17	184,56	19,94	11,62				
	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				
		Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64				
		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:	9 893,60	2 366,89	92,84		13,65	377,53	114,32	11,56					





2022.10.28.

péntek

(00101)

Normál szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Mininutella	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42
	Pincepörkölt		2 381,62	569,77	32,66	44,96	16,76	7,45	0,00	1,78	
	Sós burgonya		1 175,84	281,30	7,50	0,60	0,08	60,00	0,00	1,78	
	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	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
	Összesen:		9 799,02	2 344,26	79,00		25,52	261,38	53,08	12,92	





2022.10.28.

péntek

(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		
	Mininutella	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
		Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Összesen:	8 820,99	2 110,28	81,32		16,13	279,88	58,70	14,37	





2022.10.28.

péntek

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. óttho

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	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	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	





2022.10.28.
péntek

		(00113) Tej és tejtermékek										
Tejmentes pépes szoc. otthon (00114)	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Összesen:	8 125,67	1 943,94	83,81		13,15	283,17	48,60	15,76		
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	8 303,22	1 986,42	76,00		11,91	310,91	69,70	14,08			





2022.10.28. 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	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	
			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	





2022.10.28.
péntek

(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	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	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	9 778,07	2 339,25	81,09		15,51	324,66	73,74	13,29	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
		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	





2022.10.28.
péntek

		(00122)									
Epés pépes szoc. otthon	E	Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	9 861,99	2 359,33	81,09		15,51	329,66	78,74	13,29	
Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	E	Kertészleves	464,92	111,22	3,27	6,65	0,77	9,35	0,00	1,69	
		Pincepörkölt	2 381,62	569,77	32,66	44,96	16,76	7,45	0,00	1,78	
		Sós burgonya	781,93	187,07	4,99	0,40	0,05	39,90	0,00	2,02	
		Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
	U	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	





2022.10.28. péntek													
Cukros 180 g CH szoc.otthon	(00130)	U	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	0,00	
			Csészsés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	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			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	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:	8 298,67	1 985,33	72,47		25,03	184,25	8,13	11,27			
	(00165)	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		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Mininutella	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		
		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			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18				





2022.10.28.		(00165) Sószegény										
2022.10.29. szombat	(00165) Sószegény	V	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	
			Összesen:	9 374,80	2 242,77	77,41		14,58	286,47	59,64	12,50	
	(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	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70	
		T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Magyaros burgonyaleves	940,22	224,93	4,63	9,59	1,03	29,33	0,00	3,25	
			Tojásfasírt F*	1 166,31	279,02	13,12	12,36	2,52	28,49	0,00	1,95	
			Parajfőzelék	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,80	3,17	
			Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Összesen:	9 538,01	2 281,81	73,44		25,38	301,03	63,22	16,77			





2022.10.29. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
	Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18			
T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
Összesen:		9 847,90	2 355,95	89,68		13,64	362,13	86,14	15,54			





2022.10.29.
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		
	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	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
Összesen:		7 426,61	1 776,69	83,69		13,46	249,65	66,97	15,22		





2022.10.29.

szombat

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	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	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:		6 744,98	1 613,63	68,73		5,23	263,53	73,16	13,86	





2022.10.29. szombat	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Daragaluska leves	464,83	111,20	5,19	3,06	0,26	15,71	0,09	2,91	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	585,74	140,13	6,67	0,69	0,00	26,36	3,00	2,47	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
		Összesen:	7 566,80	1 810,23	71,25		20,10	196,64	83,08	7,73		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	





2022.10.29.
szombat

(00121) Epés szoc.otthon	R	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		7 678,19	1 836,88	76,62		13,56	284,22	54,63	15,03		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2022.10.29. szombat	(00122) Epés pépés otthon	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	7 550,28	1 806,28	81,72		9,36	283,38	54,57	15,38	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T Késérü 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	
		Zöldbabfözelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53	
		U Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		V Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60	





2022.10.29. szombat	(00130) Cukros 100% CUKOR	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	8 443,66	2 020,02	114,91		31,08	178,10	2,88	14,16	
	(00165) Sószegegy szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
			Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18	
		T	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	8 566,33	2 049,35	77,23		16,18	321,20	90,62	13,85	





2022.10.30.
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	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	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	 	
		Csopaki aprópecsenyeF*	1 172,43	280,49	27,37	16,57	3,00	5,08	0,00	1,08	 	
		Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Fokhagymás sajtkrém	891,15	213,19	10,98	17,36	9,92	2,03	1,16	0,98	 	
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	8 815,31	2 108,91	81,65		19,68	255,67	47,80	11,11			
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30		
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	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		





2022.10.30.
vasárnap

(00112) Pépes szoc. otthon	E	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Összesen:	8 545,55	2 044,37	99,91		18,18	265,38	60,58	15,14			
	(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
		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			
		Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
Összesen:	8 493,58	2 031,93	85,95		15,77	268,48	59,30	15,22					





2022.10.30.
vasárnap

(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51		
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	7 762,26	1 856,98	80,25		14,64	259,85	59,54	16,85			
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		





2022.10.30.
vasárnap

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	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 félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07			
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 		
		Összesen:	7 362,92	1 761,46	79,46		10,72	271,57	91,68	6,57			
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	 	
		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		Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	 		





2022.10.30. vasárnap		(00121) Epés szoc.otthon											
(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71			
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00			
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		9 187,30	2 197,91	94,46		13,87	322,89	63,84	14,20			
E	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	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			
Darált zalai felv.		546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32				





2022.10.30. vasárnap	00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 280,75	1 981,04	93,15		14,24	289,17	49,28	13,79	
	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	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
			Csopaki aprópecsenyeF*	1 172,43	280,49	27,37	16,57	3,00	5,08	0,00	1,08	
			Párolt rizs	1 370,97	327,98	5,04	12,33	1,42	48,83	0,00	0,82	
		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	
			Fokhagymás sajtkrém	891,15	213,19	10,98	17,36	9,92	2,03	1,16	0,98	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	8 611,05	2 060,06	86,90		24,48	175,82	10,14	10,87		





**2022.10.30.
vásárnap**

(00165)
Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			
	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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71	
			Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		9 187,29	2 197,90	94,46		13,87	322,89	63,84	14,20		

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

