



Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.11.07. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	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		
	Tiroli rétes, mákos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tiroli rétes, meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	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:	6 942,73	1 660,93	62,20		19,09	228,71	68,84	8,32		





2022.11.07. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
		Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	7 161,27	1 713,22	69,93		14,88	256,32	63,20	11,91	





2022.11.07.

hétfő

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
	Összesen:	7 639,10	1 827,52	72,01		19,06	242,31	59,40	14,76	





2022.11.07.
hétfő

		(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	Darált olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95					
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68				
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52				
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
Összesen:		7 267,33	1 738,59	63,99		20,56	232,62	59,40	13,34					
		(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					







2022.11.07.
hétfő

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	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	
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
		Körte befőtt	404,23	96,70	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,01	
	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	
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Összesen:		7 907,64	1 891,77	58,76		12,42	220,98	79,10	7,23	
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00
Zala felvágott			546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E		Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2022.11.07.
hétfő

		(00121)										
		Epés szoc. otthon										
V	Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 		
	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:	8 096,29	1 936,90	85,54		18,96	273,22	62,40	13,15			
(00122)	Epés pépes szoc. otthon											
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  
	Darált pulykahús		639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
	Tejment.burg.pure 200 g.		783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	V	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Összesen:	9 390,33	2 246,49	87,65		26,08	272,70	68,84	12,39				





2022.11.07.

hétfő

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	
		Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
	Összesen:		6 848,84	1 638,49	77,08		21,40	181,37	3,79	11,15	





2022.11.07. hétfő (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	 	
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	 	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 	
		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		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		Összesen:	7 781,81	1 861,66	82,25		16,66	272,43	64,70	11,54		
	2022.11.08. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	





2022.11.08.

kedd

(00101) Normál szoc.otthon	R	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01			
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38			
		Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96			
		Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15			
		Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58			
		Összesen:	10 144,65	2 426,94	99,32		31,53	302,89	52,49	15,34			
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
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			
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
		Őszibarack mártás	1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34			





2022.11.08.
kedd

		(00112)										
Pépes szoc. otthon	E	Kenyér, félbarna	540,54	129,31	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		
		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		
		Összesen:	8 188,76	1 959,02	83,01		19,88	285,49	79,92	13,38		
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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	7 700,26	1 842,16	63,22		10,00	289,31	69,09	13,69			





2022.11.08.

kedd

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	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	
	Húspuding		1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51		
	Őszibarack mártás tejm.		875,49	209,45	2,62	0,35	0,03	48,03	23,56	0,24		
	Kenyér, félbarna		540,54	129,31	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		
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		7 608,96	1 820,31	67,29		10,86	296,03	86,50	12,48		





2022.11.08.

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	
		Őszibarack mártás	1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34		
	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:	6 331,78	1 514,78	41,00		10,11	191,92	80,93	4,01			
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			

(00121)

Epés szoc.otthon





2022.11.08.
kedd

(00121) Epés szoc.otthon	R	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	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		
		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		
		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:	8 217,16	1 965,82	65,15		10,16	313,42	78,80	12,26		
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		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		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		





2022.11.08.
kedd

(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	Őszibarackpüre mártás D.TM.	527,09	126,10	2,21	0,30	0,03	27,80	5,57	0,23			
		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			
		Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	7 908,23	1 891,92	69,85		11,71	298,43	70,72	11,39			
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
		E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80		
			Diab.Rizszeshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43		
			Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	5,59	0,86		
U		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
V		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22				





2022.11.08.

kedd

(00165)

Sószegény szoc. otthon


00130

V	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Összesen:	7 630,24	1 825,42	80,32		18,89	184,25	18,00	12,84		
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	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	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		
	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:	8 221,62	1 966,89	65,17		10,16	314,62	78,80	12,25		





2022.11.09.
szerda

(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40	 	
		Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29	  	
		Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57	 	
		Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	9 013,64	2 156,37	78,46		20,73	310,54	89,87	15,88		
	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40	 
		Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     	
		Pírtott kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48		
		Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04	  	





2022.11.09.
szerda

(00112) Pépes szoc. otthon	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 sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		
		Összesen:	8 419,10	2 014,14	103,19		15,53	316,31	75,91	11,95		
	(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	
			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	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Pirított kacsamáj	1 164,44	278,58	28,63	14,56	3,09	7,89	0,00	3,20	
			Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	7 574,15	1 811,99	84,13		8,95	277,79	68,76	15,55			





2022.11.09.

szerda

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	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			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
			Pirított kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48	
			Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	953,74	228,17	14,29	0,86	0,00	40,17	5,00	2,00	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,31	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	
		Összesen:		6 999,07	1 674,41	80,47		10,10	270,98	66,59	13,11	







2022.11.09. szerda	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Pírtott kacsamáj (darálva)	580,77	138,94	28,25	16,22	3,16	6,49	0,00	1,48	
			Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	8 342,96	1 995,93	93,84		24,89	216,32	79,99	8,62		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2022.11.09.
szerda

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





2022.11.09. szerda	(00122) Epés pépes szoc. otthon	E	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 267,97	1 977,98	90,36		12,91	290,26	56,11	12,22	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			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	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	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
			Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04	
		U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92	



































2022.11.09.
szerda

Sószegény szoc. otthon (00165)	00130	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	6 190,34	1 480,96	81,45		8,98	185,20	1,99	10,42	
	Sószegény szoc. otthon (00165)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     
			Majorannás(puly) aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46	
			Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	   
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 036,15	1 922,52	91,50		10,41	300,08	58,10	13,87	





2022.11.10.
csütörtök

Normál szoc.otthon (00101)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 		
		Madárka, szezámagos	1 800,74	430,80	12,34	6,36	3,36	72,32	12,54	1,18			
	T	Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	      		
	E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86	  		
		Hentes tokány	1 157,23	276,85	26,33	16,82	4,94	4,65	0,00	3,46	 		
		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			
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		8 781,47	2 100,83	74,44		17,73	296,20	78,29	11,14			
	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	 	
Madárka, szezámagos			1 800,74	430,80	12,34	6,36	3,36	72,32	12,54	1,18			
T		Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	      		
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			





2022.11.10.
csütörtök

00113	V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	7 968,95	1 906,45	96,55		10,46	270,81	49,82	18,80		
	00114	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		T	Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	7 490,39	1 791,96	88,74		10,16	266,37	64,42	14,43		





2022.11.10.
csütörtök

Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	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		
		Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	E	Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	 	
		Darált 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:	5 205,25	1 245,28	43,86		7,01	202,72	62,62	6,32		
	Epés szoc.otthon (00121)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T		Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	 	





2022.11.10.
csütörtök

Epés szoc.otthon (00121)	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			
		Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		8 882,69	2 125,05	92,10		13,06	343,19	85,66	14,19			
	Epés pépes szoc. otthon (00122)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
Mini margarin 10g			94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08			
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			





2022.11.10. csütörtök	(00122) Epés	V	Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 597,55	2 056,83	87,93		12,27	343,15	85,66	12,47	
	(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	
			Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	
			Tejfölös sült csirke	1 291,29	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	2,91	
			Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
		U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	





2022.11.10. csütörtök		(00130) Cukros 100 ~ 100														
Sószegény szoc. otthon (00165)	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16						
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00						
		Összesen:	7 479,91	1 789,47	84,43		16,06	177,40	9,99	13,70						
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00						
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08						
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00						
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54						
	T	Múzliszelet, gyümölcsös	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08						
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36						
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08						
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06						
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32						
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54						
		Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00						
		Összesen:	9 056,73	2 166,68	95,38		13,00	341,55	83,46	15,06						





















2022.11.11. péntek	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21				
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72				
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		E	Gyümölcsleves	944,69	226,00	1,46	3,57	1,90	46,04	34,65	0,47				
			Húsos rakott burgonya	2 575,48	616,14	34,97	25,86	10,91	58,91	1,65	2,74				
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,76	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				
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00					
		Összesen:	6 811,37	1 629,50	71,91		21,31	274,74	82,01	16,93					
	(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				
			Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96				
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
























2022.11.11.
péntek

(00112)	Pépes szoc. otthon	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  	
			Almamartas (friss gy.)	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		
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:		7 776,23	1 860,33	74,12		15,89	287,30	73,78	13,63				
(00113)	Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
			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				





2022.11.11. péntek		(00113) Tej és tejtermékek											
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	V	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
		Összesen:	5 994,77	1 434,16	58,98		8,38	218,03	45,30	12,25			
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	    		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	   	
			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		
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
Kenyér, félbarna	1 081,08		258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Összesen:	6 385,06	1 527,52	63,09		9,61	228,96	45,54	12,80				





2022.11.11. 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	





2022.11.11.
péntek

(00121) Epés szoc.otthon	R	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
		Almamartas (friss gy.)	932,73	223,14	3,37	3,73	1,78	43,12	23,08	0,56			
	V	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	7 279,35	1 741,47	68,83		11,05	268,19	71,38	11,91			
	(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 párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			





2022.11.11.
péntek

2022.11.11. péntek	(00122) Epés pépes szoc. otthon	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			
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	9 061,85	2 167,90	73,18		14,65	287,14	78,06	12,60				
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
		E	Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81			
			Diab.sajtos makaroni	2 209,17	528,51	23,09	27,45	13,54	46,44	1,98	2,51			
U		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
V		Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				





2022.11.11.
péntek

		(00130) Cukros 100 g										
V	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Összesen:	6 813,57	1 630,06	72,44		22,69	184,34	3,79	9,32			
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Almamartas (friss gy.)	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			
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:	7 685,07	1 838,53	75,63		12,68	278,79	71,38	12,18			





2022.11.12.
szombat

(00101)
Normál szoc.otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04	
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
	Petrezselymes fasírt	2 799,91	669,83	22,55	49,06	7,24	33,71	0,00	1,87	
	Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70	
	Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Füst.trapista	882,82	211,20	15,60	16,20	10,80	0,72	0,30	1,08	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		11 578,41	2 769,94	103,59		24,27	362,75	61,37	12,15	

(00112)
Pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
























2022.11.12.
szombat

(00112) Pépes szoc. otthon	T	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04						
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24						
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15						
		Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87						
		Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50						
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
	Összesen:		9 189,92	2 198,53	71,91		10,80	334,20	80,82	14,60						
	(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					
Áfonyalekvár			310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04						
Kenyér, félbarna			1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
T		Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04						
E		Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24						
		Húsgombóc paradicsommártásban	2 332,52	558,02	28,98	16,69	3,64	72,27	19,79	3,19						
		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						
		Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00						





2022.11.12.
szombat

00113	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Összesen:	7 654,09	1 831,12	71,29		5,61	319,75	81,21	10,21			
	00114	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		T	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	    	
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
			Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87	 	
			Féladagos burgonya	666,31	159,40	4,25	0,34	0,04	34,00	0,00	1,49		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	   	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	7 666,41	1 834,06	66,61		5,62	320,22	80,58	12,83		





2022.11.12. 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		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	8 111,38	1 940,52	70,72		23,61	202,04	87,67	8,18		
	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	
			Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	





2022.11.12.
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	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		
	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		
		Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:			8 706,75	2 082,94	66,96		8,89	327,36	66,93	12,69	
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
Barackíz			362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
Mini margarin 10g			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		Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		
E		Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			





2022.11.12. szombat	(00122) Epés pépes szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Harcapástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	9 433,57	2 256,82	73,21		9,12	361,63	67,68	13,46	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
			Húsgombóc (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10	
			Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	
		U	Korповit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Füst.trapista	882,82	211,20	15,60	16,20	10,80	0,72	0,30	1,08	
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		





2022.11.12.
szombat

00130	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	6 082,26	1 455,09	68,69		18,20	183,93	2,74	14,17	
(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	T	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04	
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Összesen:	9 319,99	2 229,65	77,46		10,14	352,60	63,09	14,23	























2022.11.13.
vasárnap

		(00101) Normál szoc.otthon									
(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
		Dubarry csirkemell	1 667,29	398,87	35,67	22,50	6,84	13,31	0,04	3,56	
		Sárgarépás rizs	1 723,55	412,33	7,71	9,64	1,12	73,08	0,00	2,50	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	8 547,81	2 044,91	91,78		14,83	271,14	45,97	16,22		
	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	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06	





2022.11.13.
vasárnap

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	Pépes szoc. otthon (00112)	E	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			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:	8 128,50	1 944,62	96,68		14,57	287,41	64,23	18,01				
		Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
				Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
				Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	     	
				Paprikás szelet	3 211,92	768,40	19,39	70,53	22,26	13,11	0,00	1,23		
				Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
				Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
			V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 				
	Összesen:	10 201,26	2 440,47	76,56		30,46	276,88	45,10	20,35					





2022.11.13.
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		
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált 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:	7 814,92	1 869,59	89,01		12,49	263,37	59,50	18,83			
(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		





2022.11.13.
vasárnap

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78		
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		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		
	Aludttej poharas	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60			
	Összesen:	7 355,61	1 759,72	83,33		14,55	250,78	89,63	11,46			
(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kéfires túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		





2022.11.13.
vasárnap

(00121) Epés szoc.otthon	E	Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47			
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	8 383,95	2 005,72	91,49		12,86	290,42	63,28	16,77			
	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Kétfíres 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			
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	Összesen:	8 830,49	2 112,56	102,08		14,89	316,39	67,73	17,07				





2022.11.13.
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	1 090,23	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	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
		Sült csirkecomb	2 042,90	488,73	50,23	31,07	5,26	1,47	0,00	2,38	
		Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99	
	U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	8 825,76	2 111,43	103,28		15,82	187,48	8,70	12,71	
	(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00





**2022.11.13.
vasárnap**

(00165)
Sószegény szoc. otthon

R	Kéfires túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
	Parolt rizsköret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
	Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Összesen:		8 615,23	2 061,05	91,39		13,08	309,50	66,98	15,44		

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselői fórum

