

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2025.02.03. - 2025.02.09.

	hétfő 2025.02.03	kedd 2025.02.04.	szerda 2025.02.05.	csütörtök 2025.02.06.	péntek 2025.02.07.	szombat 2025.02.08.	vasárnap 2025.02.09.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsír: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka, E:1 946(KJ) 466(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsír: 11(g) Cuk: 25(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 874(KJ) 448(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsír: 5(g) Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka, E:2 169(KJ) 519(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 76(g) Zsír: 16(g) Cuk: 25(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), E:1 873(KJ) 448(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsír: 8(g) Cuk: 25(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), E:1 879(KJ) 450(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsír: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsír: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)
	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(KJ) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	natúr joghurt (07), E: 414(KJ) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	tejszelet (07,01,03), E: 493(KJ) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsír: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsír: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)
Ébred	zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekokca (01), sült hús, tört burgonya, cékla, félbarna kenyér (01), E:3 943(KJ) 943(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz:132(g) Zsír: 20(g) Cuk: 14(g) Só:5,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 98(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), ízes derelye, E:3 201(KJ) 766(KCal) F: 32(g) Kol: 36(g) Sz:130(g) Zsír: 12(g) Cuk: 26(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 131(KJ) 749(KCal) F: 48(g) Kol: 60(g) Sz: 92(g) Zsír: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,45(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 397(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:3 391(KJ) 811(KCal) F: 36(g) Kol: 72(g) Sz:117(g) Zsír: 13(g) Cuk: 26(g) Só:8,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), meggyes linzer (01,03,07), E:4 302(KJ) 1 029(KCal) F: 31(g) Kol: 55(g) Sz:134(g) Zsír: 37(g) Cuk: 20(g) Só:2,58(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 177(mg)	tojásleves (01,03), sárgarépas csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 69(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, E:3 619(KJ) 866(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 87(g) Zsír: 30(g) Cuk: 14(g) Só:4,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 91(mg)
	édes keksz (01,07,03), E: 128(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsír: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	dzsem , félbarna kenyér (01), E: 625(KJ) 150(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsír: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	rostos ivólé, E: 201(KJ) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsír: 0(g) Cuk: 22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, nápolyi (01,05,06), E:1 499(KJ) 359(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 162(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcs tea (12), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 485(KJ) 595(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 90(g) Zsír: 15(g) Cuk: 20(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 703(KJ) 647(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 93(g) Zsír: 17(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(KJ) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsír: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), baromfi rúd, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(KJ) 680(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsír: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 416(KJ) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsír: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 108(KJ) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsír: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsír: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető