

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2025.04.14. - 2025.04.20.

	hétfő 2025.04.14	kedd 2025.04.15.	szerda 2025.04.16.	csütörtök 2025.04.17.	péntek 2025.04.18.	szombat 2025.04.19.	vasárnap 2025.04.20.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), vaníliás tej (07,01), kuglóf (01,07,03,06), E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 13(g) Cuk: 38(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 122(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), gyümölcslekvár, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 092(Kj) 500(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 315(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 22(g) Kol: 86(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:7,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 212(mg)	Húsvét fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)
Tízórai	banán, E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	habos puding (07), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 27(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	banán, E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	natúr joghurt (07), E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	krémtúró (07), E: 809(Kj) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)
Ebéd	csurgatott tésztalevés (09,03,01), temesvári sertéstokány diétás (07,01), tészta (01,03), E:3 221(Kj) 770(KCal) F: 51(g) Kol: 90(g) Sz: 96(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 65(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), sonkás tészta (03,01), E:2 635(Kj) 630(KCal) F: 39(g) Kol: 90(g) Sz: 74(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 61(mg)	burgonyagombóc leves diétásan (01,09,03,10), sült virsli, spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 31(g) Kol: 86(g) Sz: 58(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:9,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 544(mg)	kertészleves (01,09,03), rakott zöldbab (03,07), E:2 033(Kj) 486(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 55(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 162(mg)	halászlé, tojásos nokedli (01,03), fejes saláta, E:2 884(Kj) 690(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só:16,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 77(mg)	rizsleves (01,09,03,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 15(g) Cuk: 6(g)	csontleves (09,01,03,10), töltött csirkecomb diétásan (01,03), majonézes burgonyasaláta (07,03,10,12), E:4 211(Kj) 1 007(KCal) F: 60(g) Kol:128(g) Sz: 71(g) Zsir: 50(g) Cuk: 3(g) Só:7,14(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 188(mg)
Uzsonna	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	befőtt, E: 326(Kj) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	rostos ivólé, E: 201(Kj) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	alma reszelt, E: 194(Kj) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 347(Kj) 322(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	gyümölcs tea (12), banános tejpép (07,01), E: 870(Kj) 208(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 0(g) Cuk: 28(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara diablekvárral (01,08,11,06,15), E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 20(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 16(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 347(Kj) 322(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető