

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás 2024.04.15. - 2024.04.21.

	hétfő 2024.04.15.	kedd 2024.04.16.	szerda 2024.04.17.	csütörtök 2024.04.18.	péntek 2024.04.19.	szombat 2024.04.20.	vasárnap 2024.04.21.
Reggeli	tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:1 995(Kj) 477(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	tea (12), kakaó (07), briós (01,07,03,06), E:2 512(Kj) 601(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:108(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), E:2 629(Kj) 629(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 135(mg)	tea (12), tejeskávé (01,07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 889(Kj) 452(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 11(g) Cuk: 23(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 94(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (01,07), E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	Tízórai	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	reszelt alma, E: 194(Kj) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(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: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	kefir (07), E: 215(Kj) 51(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd		csirkegyúvás diétásan (01,03,09,10), túró gombóc édes tejföllel, E:3 957(Kj) 947(KCal) F: 54(g) Kol: 77(g) Sz:120(g) Zsir: 25(g) Cuk: 5(g) Só:7,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 69(mg)	gombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, burgonyapüré (07), E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 188(Kj) 523(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 56(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:4,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 167(mg)	meggyleves (01,12,07), pásztortarhonya virslivel (03,01), E:2 600(Kj) 622(KCal) F: 20(g) Kol: 62(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	hortobágyi betyárleves diétásan (07,01,09), izes bukta (01,03,07), E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 76(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 132(mg)	magyaros zellerleves (09,01,03,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, 78(g) Sz: 76(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g)
	Uzsonna	reszelt alma, 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)	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)	gyümölcspüré (07,01), E: 811(Kj) 194(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	reszelt alma, E: 194(Kj) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	banán, E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Vacsora		gyümölcs tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 88(mg)	gyümölcs tea (12), reszelt sajt tejföllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 29(g) Kol: 22(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (07,01,08,11,06), E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs tea (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), E:2 222(Kj) 532(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető