

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.04.21. - 2025.04.27.

	hétfő 2025.04.21	kedd 2025.04.22.	szerda 2025.04.23.	csütörtök 2025.04.24.	péntek 2025.04.25.	szombat 2025.04.26.	vasárnap 2025.04.27.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), kötözött sonka felv., margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 532(KJ) 606(KCal) F: 23(g) Kol: 22(g) Sz: 59(g) Zsir: 29(g) Cuk: 22(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 54(mg)	fekete kávé, tea (12), felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 451(KJ) 347(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 7(g) Cuk: 22(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (15,07), holland sós pereg (01,06), E:2 459(KJ) 588(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:111(g) Zsir: 8(g) Cuk: 32(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 576(KJ) 377(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 7(g) Cuk: 22(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 925(KJ) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(KJ) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), kigyóborka, félbarna kenyér (01), E:1 930(KJ) 462(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 60(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)
Tízórai	piskótaszelet (01,03,07), E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	tejszelet (07,01,03), E: 493(KJ) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 0(mg)	puding (07), E: 685(KJ) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(KJ) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(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)	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)	gyümölcs, E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)
Ebéd	Húsvét újházi tyúkhúsleves (09,01,03), sajttal-sonkával töltött sertéskaraj rántva (01,03,07), párolt rizs, savanyúság (10), E:4 801(KJ) 1 149(KCal) F: 61(g) Kol: 90(g) Sz: 97(g) Zsir:228(g) Cuk: 0(g) Só:5,43(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 189(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), krumplis tészta diétás (01,03), savanyúság (10), E:2 640(KJ) 632(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:119(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:6,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), sült virsli, burgonyafőzelék (01), E:2 460(KJ) 588(KCal) F: 26(g) Kol: 86(g) Sz: 51(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:8,99(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 245(mg)	meggyleves (01,12,07), rakott zöldbab (03,07), E:2 207(KJ) 528(KCal) F: 35(g) Kol: 66(g) Sz: 64(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), kakaós csiga (01,07), E:2 346(KJ) 561(KCal) F: 27(g) Kol: 30(g) Sz: 76(g) Zsir: 14(g) Cuk: 15(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 141(mg)	hamisgulyás csipetkével diétásan (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 65(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:3 341(KJ) 799(KCal) F: 62(g) Kol:128(g) Sz: 73(g) Zsir: 27(g) Cuk: 7(g) Só:4,76(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 80(mg)
Uzsonna	húsvéti csoki nyuszi (07,06,08), E:1 463(KJ) 350(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 25(g) Cuk: 27(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(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)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 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) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 823(KJ) 436(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 131(mg)	gyümölcs tea (12), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:1 707(KJ) 408(KCal) F: 13(g) Kol: 54(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 420(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 548(KJ) 370(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 454(KJ) 348(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 440(KJ) 584(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 272(KJ) 544(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 728(KJ) 413(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 29(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