

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), köztöltött sonka felv., félbarna kenyér (01), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 23(g) Kol: 22(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 54(mg)	fekete kávé, tea (12), felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 3(g) Cuk: 22(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (15,07), holland sós perenc (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, félbarna kenyér (01), E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 3(g) Cuk: 22(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(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), félbarna kenyér (01), E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 59(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)
Tízórai	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)	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)	kefir (07), E: 215(Kj) 51(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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), rántott csirkemell (03,01), párolt rizs, E:3 244(Kj) 776(KCal) F: 69(g) Kol:116(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 79(mg)	köményleves kenyérgöccsakkal (01,03,09,10), krumplis tészta diétás (01,03), E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz:117(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:5,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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, sárgarépas rizs (01,03,09,10), E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 61(g) Kol:128(g) Sz: 66(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,82(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)	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 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)	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)	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)	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)
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), zabkása (01,08,06,07), félbarna kenyér (01), E:2 490(Kj) 596(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:117(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 269(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), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), E:2 072(Kj) 496(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(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=Csilagfürt,14=Puhatestűek,15=Édesítős,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető