

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.04.22. - 2024.04.28.

	hétfő 2024.04.22.	kedd 2024.04.23.	szerda 2024.04.24.	csütörtök 2024.04.25.	péntek 2024.04.26.	szombat 2024.04.27.	vasárnap 2024.04.28.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), császárszemle (01,07,06), kigyóuborka, E:1 991(KJ) 476(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), kuglóf (01,07,03,06), E:3 002(KJ) 718(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:117(g) Zsir: 19(g) Cuk: 51(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sültve, olaj nélkül) (03,01), kigyóuborka, E:2 343(KJ) 560(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 9(g) Cuk: 25(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 593(KJ) 620(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 95(g) Zsir: 15(g) Cuk: 25(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 295(KJ) 788(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 96(g) Zsir: 31(g) Cuk: 25(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 927(KJ) 461(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 5(g) Cuk: 28(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 652(KJ) 635(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(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)	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)	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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), túrós tészta (07,01,03), E:2 031(KJ) 486(KCal) F: 27(g) Kol: 8(g) Sz: 63(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 132(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), sajtos-tejfőlés csirkecomb (07), petrezselymes burgonya, cékla, E:3 639(KJ) 871(KCal) F: 71(g) Kol:215(g) Sz: 79(g) Zsir: 26(g) Cuk: 7(g) Só:6,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 241(mg)	rizsleves (01,09,03,10), sertéspörkölt diétás, spenót főzelék (07,01), félbarna kenyér (01), E:2 483(KJ) 594(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 68(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:7,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 391(mg)	zellerleves (01,03,09,10), tavaszi rizseshús (01,03,09,10), fejes saláta, E:2 514(KJ) 601(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 81(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:9,26(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 122(mg)	gulyásleves diétásan (01,03,09,10), túrós linzer (07), E:3 702(KJ) 886(KCal) F: 46(g) Kol: 48(g) Sz: 97(g) Zsir: 32(g) Cuk: 31(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 141(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), vagdalt diétás (01,03), sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 48(g) Sz: 68(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g)	orjaleves (09,03,01,10), sült hús, petrezselymes burgonya, uborkasaláta, E:3 905(KJ) 934(KCal) F: 72(g) Kol: 78(g) Sz: 90(g) Zsir: 28(g) Cuk: 10(g) Só:5,74(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 122(mg)
Uzsonna	banán, E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 648(KJ) 155(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	dzsem , félbarna kenyér (01), E: 625(KJ) 150(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(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:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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), baromfi rúd, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 335(KJ) 559(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 045(KJ) 489(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 266(KJ) 542(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 678(KJ) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), császárszemle (01,07,06), E:1 860(KJ) 445(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(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) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), főtt tojás (03), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 546(KJ) 609(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 116(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