

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2024.05.13. - 2024.05.19.

	hétfő 2024.05.13.	kedd 2024.05.14.	szerda 2024.05.15.	csütörtök 2024.05.16.	péntek 2024.05.17.	szombat 2024.05.18.	vasárnap 2024.05.19.
Reggeli	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), sonkás szelet, sajtkrém (07), korpás zsemle (01), kigyóuborka, E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 25(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 460(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:3 011(Kj) 720(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:115(g) Zsir: 13(g) Cuk: 51(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (03,01), paradicsom, E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 9(g) Cuk: 25(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), császárs zsemle (01,07,06), kigyóuborka, E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 81(g) Zsir: 28(g) Cuk: 28(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 556(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:3 108(Kj) 743(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 94(g) Zsir: 26(g) Cuk: 26(g) Só:8,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 5(g) Cuk: 32(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	túró rudi (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	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)
Ebéd	brokkolikréml leves (01,07), pirított zsemlekocka (01), pástortarhonya (03,01), savanyúság (10), E:4 291(Kj) 1 027(KCal) F: 39(g) Kol: 99(g) Sz:104(g) Zsir: 42(g) Cuk: 1(g) Só:8,92(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 310(mg)	nyírségi gombóc leves (09,01,03,10,07), sült tarja, hagymás burgonya, befőtt, E:3 470(Kj) 830(KCal) F: 54(g) Kol:133(g) Sz: 93(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:5,77(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 133(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 984(Kj) 953(KCal) F: 47(g) Kol:150(g) Sz:102(g) Zsir: 45(g) Cuk: 12(g) Só:10,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 125(mg)	gyümölcsleves (01,12), bácskai rizseshús, savanyúság (10), E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 26(g) Kol: 50(g) Sz:124(g) Zsir: 9(g) Cuk: 25(g) Só:32,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), mákos guba (01,07), vaniliasodó (03,01,07), E:4 141(Kj) 991(KCal) F: 50(g) Kol: 52(g) Sz:125(g) Zsir: 30(g) Cuk: 23(g) Só:5,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 700(mg)	csurgatott tésztaléves (09,03,01), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, almapaprika, E:3 922(Kj) 938(KCal) F: 85(g) Kol:170(g) Sz: 79(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:6,46(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 98(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)	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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,07,10), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 623(Kj) 627(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 890(Kj) 691(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 89(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 415(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 405(Kj) 575(KCal) F: 24(g) Kol: 6(g) Sz: 97(g) Zsir: 9(g) Cuk: 21(g) Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 98(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 742(Kj) 656(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 154(Kj) 755(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 47(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=Édesítők,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető