

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

## Étlap pépes egész napos ellátás 2024.09.02. - 2024.09.08.

	<b>hétfő</b> 2024.09.02.	<b>kedd</b> 2024.09.03.	<b>szerda</b> 2024.09.04.	<b>csütörtök</b> 2024.09.05.	<b>péntek</b> 2024.09.06.	<b>szombat</b> 2024.09.07.	<b>vasárnap</b> 2024.09.08.
<b>Reggeli</b>	<b>tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 730(Kj) 653(KCal) F: 29(g) Kol: 59(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 484(mg)	<b>tea (12), tej (07), lekváros bukta (01,06,07,03),</b>  E:2 254(Kj) 539(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 10(g) Cuk: 27(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	<b>tea (12), zabkása (01,08,06,07),</b>  E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	<b>tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 46(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	<b>tea (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06),</b>  E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	<b>tea (12), kocka sajt (07), kifli (01),</b>  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)	<b>tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01),</b>  E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 5(g) Cuk: 27(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>babapiskóta (01,03),</b>  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)	<b>puding (07),</b>  E: 392(Kj) 94(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>babapiskóta (01,03),</b>  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)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>babapiskóta (01,03),</b>  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)	<b>befőtt,</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>őszibarack krémleves (01,12,07), bácskai rizseshús diétásan,</b>  E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 33(g) Kol: 78(g) Sz: 65(g) Zsir: 46(g) Cuk: 5(g) Só:6,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	<b>bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), grizes tészta (01,03),</b>  E:3 159(Kj) 756(KCal) F: 31(g) Kol: 55(g) Sz:114(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:4,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	<b>kertészleves (01,09,03), pulykakorong (01,06), sárgarépafölélek (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 198(Kj) 765(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 28(g) Cuk: 7(g) Só:6,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 115(mg)	<b>zellerleves (09,01,03,10), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01),</b>  E:3 313(Kj) 793(KCal) F: 28(g) Kol: 58(g) Sz:103(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:9,39(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 178(mg)	<b>húsgombóclevés (09,03,01,10), kakaós csiga (01,07),</b>  E:2 220(Kj) 531(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só:3,53(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 116(mg)	<b>tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót fölélék (01,07), félbarna kenyér (01),</b>  0(g) Sz: 70(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, félbarna kenyér (01),</b>  E:3 719(Kj) 890(KCal) F: 66(g) Kol: 78(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:6,89(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 99(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>tejpép (07),</b>  E: 393(Kj) 94(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 8(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>rostos ivólé,</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  E: 258(Kj) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	<b>reszelt alma,</b>  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)	<b>rostos ivólé,</b>  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)	<b>reszelt alma,</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  E: 258(Kj) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07),</b>  E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	<b>gyümölcs tea (12), baromfi vagdalt (01,06), süttőtökmöcs (01), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 284(Kj) 786(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz:132(g) Zsir: 15(g) Cuk: 31(g) Só:3,15(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 139(mg)	<b>gyümölcs tea (12), gépsonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 876(Kj) 449(KCal) F: 17(g) Kol: 18(g) Sz: 88(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	<b>gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 300(Kj) 789(KCal) F: 28(g) Kol:125(g) Sz: 89(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07),</b>  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)	<b>gyümölcs tea (12), felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 562(Kj) 613(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 89(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető