

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás 2024.10.07. - 2024.10.13.

	hétfő 2024.10.07.	kedd 2024.10.08.	szerda 2024.10.09.	csütörtök 2024.10.10.	péntek 2024.10.11.	szombat 2024.10.12.	vasárnap 2024.10.13.
Reggeli	tea (12), kakaó (07), fatörzs kifili (01,03,06,07), E:2 752(Kj) 658(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:107(g) Zsir: 9(g) Cuk: 46(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	tea (12), pulykasonka felvágott (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)	tea (12), tej (07), izes bukta (01,03,07), E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:101(g) Zsir: 19(g) Cuk: 23(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 385(mg)	tea (12), reszelt sajt tejföllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 29(g) Kol: 5(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 333(mg)	tea (12), sonkás szelet, császár zsemle (01,07,06), E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 4(g) Cuk: 23(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifili (01), E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g) Cuk: 23(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), ketchup, E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:5,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 56(mg)
Tízórai	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)	krémtúró (07), E: 809(Kj) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	reszelt alma, 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)	befőtt, 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)	befőtt, 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)	reszelt alma, 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)	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)
Ebéd	zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), sajtos csirkemell (07), burgonyapüré (07), befőtt, E:3 767(Kj) 901(KCal) F: 55(g) Kol: 88(g) Sz: 98(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:4,76(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 317(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07), E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 35(g) Kol: 50(g) Sz:116(g) Zsir: 16(g) Cuk: 26(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 243(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült csirkemell, sárgarépafozelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 042(Kj) 489(KCal) F: 40(g) Kol: 91(g) Sz: 53(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 120(mg)	reszelttésztales (01,03), eszterházy tokány (01), párolt rizs, E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 43(g) Kol: 86(g) Sz: 93(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), piskótatekercs (03,01), E:3 895(Kj) 932(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz:172(g) Zsir: 12(g) Cuk: 60(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	rizsleves (01,09,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), sült burgonya (sütőben sültve), tartármártás (10,07,03), E:3 895(Kj) 932(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz:172(g) Zsir: 12(g) Cuk: 60(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	erőleves diétásan (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, tarhonya (03,01), E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)
Uzsonna	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)	sütötök, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(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)	banános tejpép (07,01), 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)	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)	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)	sütötök, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07), 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)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 641(Kj) 632(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), császár zsemle (01,07,06), E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 10(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,07,10), félbarna kenyér (01), E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tójas,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