

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap külsős ebéd
2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő 2026.10.12	kedd 2026.10.13.	szerda 2026.10.14.	csütörtök 2026.10.15.	péntek 2026.10.16.	szombat 2026.10.17.	vasárnap 2026.10.18.
Reggeli							
Tízórai							
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), bakonyi tokány (01,07), tészta (01,03), E:4 011(Kj) 960(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 1(g) Só:7,27(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 73(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), mákos nudli (01), E:2 982(Kj) 713(KCal) F: 36(g) Kol: 40(g) Sz:111(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só:4,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 243(mg)	fejtett bableves (04), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 742(Kj) 895(KCal) F: 44(g) Kol: 60(g) Sz:118(g) Zsir: 82(g) Cuk: 1(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 108(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:3 001(Kj) 718(KCal) F: 36(g) Kol: 72(g) Sz: 89(g) Zsir: 12(g) Cuk: 14(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	lencsegulyás (01,09,10,03), sajtos pogácsa (01,03,07), E:3 782(Kj) 905(KCal) F: 46(g) Kol: 50(g) Sz:100(g) Zsir: 26(g) Cuk: 2(g) Só:3,89(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 305(mg)	rizsleves (01,09,03,10,04), zöldborsós csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g)	csontleves, holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 468(Kj) 830(KCal) F: 65(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:2,58(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 160(mg)
Uzsonna							
Vacsora							

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