

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő 2025.10.13	kedd 2025.10.14.	szerda 2025.10.15.	csütörtök 2025.10.16.	péntek 2025.10.17.	szombat 2025.10.18.	vasárnap 2025.10.19.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), kakaós csiga (01,06), E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 7(g) Cuk: 28(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 191(Kj) 524(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 127(Kj) 509(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), almás- fahéjas zabkása (01,08,06,07), E:1 576(Kj) 377(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	habos puding (07), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 27(g) Só:0,20(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)	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)	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)
Ebéd	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), sült hús, meggy mártás (01,12,07), pirított dara (01), E:3 740(Kj) 895(KCal) F: 47(g) Kol: 78(g) Sz:132(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:6,76(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	burgonyagombóc leves diétásan (01,09,03,10), eszterházy tokány (01), tészta (03,01), E:2 516(Kj) 602(KCal) F: 48(g) Kol: 86(g) Sz: 85(g) Zsir: 7(g) Cuk: 3(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 77(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt (07), sárgarépa főzelék (01,03,09,10), E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 29(g) Kol: 60(g) Sz: 44(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só:3,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 155(mg)	gyümölcsleves, bácskai rizseshús diétásan, E:3 333(Kj) 797(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz:118(g) Zsir: 47(g) Cuk: 25(g) Só:7,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 99(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), máglyarakás (01), E:3 058(Kj) 732(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 6(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 207(mg)	zöldséges tarhonyaleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbab főzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, E:3 427(Kj) 820(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 147(mg)
Uzsonna	gyümölcs lekvár , félbarna kenyér (01), E: 732(Kj) 175(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 14(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)	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)	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)	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)	gyümölcssaláta, E: 284(Kj) 68(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	gyümölcs joghurt (07), E: 389(Kj) 93(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), 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)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	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), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 87(mg)	gyümölcs tea (12), tejberizs (07), E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 4(g) Cuk: 30(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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