

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás 2024.10.28. - 2024.11.03.

	hétfő 2024.10.28.	kedd 2024.10.29.	szerda 2024.10.30.	csütörtök 2024.10.31.	péntek 2024.11.01.	szombat 2024.11.02.	vasárnap 2024.11.03.
Reggeli	tea (12), tej (07), csokis rúd (01,07,03), E:3 418(Kj) 818(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:104(g) Zsir: 36(g) Cuk: 42(g) Só:1,69(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 300(mg)	tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07), E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(mg)	tea (12), bundáskenyér (sütőben sütvé, olaj nélkül) (03,01), E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	tea (12), karamell (07), briós (01,07,03,06), E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 10(g) Cuk: 38(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	tea (12), banános tejpép (07,01), E: 870(Kj) 208(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 0(g) Cuk: 28(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), 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)	tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 94(g) Zsir: 25(g) Cuk: 20(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(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)	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)	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)	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)	babapiskóta (01,03), E: 417(Kj) 100(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 9(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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)
Tízórai	zöldségleves (09,01,03,10), sült hús, párolt rizs, párolt sárgarépa, E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 127(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), sajtos-sonkás tészta (03,01,07), E:3 249(Kj) 777(KCal) F: 26(g) Kol: 24(g) Sz:120(g) Zsir: 19(g) Cuk: 26(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 264(mg)	burgonyaleves (01,07,03), pulykacorong (01,06), sárgarépafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 567(Kj) 853(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz:102(g) Zsir: 34(g) Cuk: 7(g) Só:6,03(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 132(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé (07), félbarna kenyér (01), E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 70(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:8,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 194(mg)	hortobágyi betyárleves diétásan (01,09,07), meggyes linzer (01,03,07), E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz:119(g) Zsir: 32(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 163(mg)	rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), sült csirkemell, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 91(g) Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 60(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(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)	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)	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)	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)	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	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), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs 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)	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), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só:2,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	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), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs 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)	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), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só:2,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(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)	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)	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)	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)	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)
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), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs 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)	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), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só:2,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(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)	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)	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)	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)	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)

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