

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

## Étlap személyzet ebéd 2024.11.04. - 2024.11.10.

	<b>hétfő</b> 2024.11.04.	<b>kedd</b> 2024.11.05.	<b>szerda</b> 2024.11.06.	<b>csütörtök</b> 2024.11.07.	<b>péntek</b> 2024.11.08.	<b>szombat</b> 2024.11.09.	<b>vasárnap</b> 2024.11.10.
<b>Ebéd</b>	<p><b>meggyleves (01,12,07), fűszeres sült csirkecombfilé, kukoricás rizs, tartármártás (10,07,03),</b></p> <p>E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 31(g) Kol: 8(g) Sz: 80(g) Zsir: 31(g) Cuk: 12(g) Só:4,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)</p>	<p><b>brokkolikréMLEVES (01,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07),</b></p> <p>E:3 962(Kj) 948(KCal) F: 50(g) Kol: 50(g) Sz: 96(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só:5,18(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 389(mg)</p>	<p><b>daragaluska leves (01,03,09,10), sült tarja, paradicsomos káposzta (01), félbarna kenyér (01),</b></p> <p>E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz:100(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)</p>	<p><b>fokhagymaleves kenyérkockával (01,03,09,10,07), pásztortarhonya (03,01), savanyúság (10),</b></p> <p>E:3 108(Kj) 743(KCal) F: 27(g) Kol: 99(g) Sz: 82(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:8,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)</p>	<p><b>lencsegulyás, ízes derelye,</b></p> <p>E:3 758(Kj) 899(KCal) F: 45(g) Kol: 48(g) Sz:147(g) Zsir: 12(g) Cuk: 26(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)</p>	<p><b>gazdasszony levese, sült virsli, spenót főzelék, félbarna kenyér (01),</b></p> <p>E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 37(g) Kol: 86(g) Sz: 75(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:7,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 594(mg)</p>	<p><b>orjaleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma,</b></p> <p>E:3 959(Kj) 947(KCal) F: 85(g) Kol:170(g) Sz: 81(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 94(mg)</p>

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