

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2025.11.17. - 2025.11.23.

	hétfő 2025.11.17	kedd 2025.11.18.	szerda 2025.11.19.	csütörtök 2025.11.20.	péntek 2025.11.21.	szombat 2025.11.22.	vasárnap 2025.11.23.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), méz, félbarna kenyér (01), E:2 827(Kj) 676(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz:132(g) Zsir: 5(g) Cuk: 32(g) Só:2,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 339(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), tej (07), kakaós csiga (01,06), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 45(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 251(Kj) 539(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 23(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07), E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(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)
Ebéd	burgonyagombóc leves diétásan (01,09,03,10), csirkepaprikás diétás (07), tészta (01,03), E:2 879(Kj) 689(KCal) F: 49(g) Kol:135(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:6,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	sertésraguleves (01,03,09,10), grízes tészta (01,03), E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz:108(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:2,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01), E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 71(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,10(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 315(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01), E:3 856(Kj) 922(KCal) F: 47(g) Kol: 66(g) Sz: 96(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:7,26(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 172(mg)	alföldi betyárleves diétásan , kakaós palacsinta (07,01,03), E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:115(g) Zsir: 18(g) Cuk: 40(g) Só:1,93(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 170(mg)	rizsleves (01,09,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, 0(g) Sz:110(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	csontleves, sertéspörkölt diétás, petrezselymes burgonya, E:3 345(Kj) 800(KCal) F: 62(g) Kol: 78(g) Sz: 73(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:2,55(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 115(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)	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)	sütitők, 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), 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)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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), 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), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(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), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető