

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2025.11.24. - 2025.11.30.

	hétfő 2025.11.24	kedd 2025.11.25.	szerda 2025.11.26.	csütörtök 2025.11.27.	péntek 2025.11.28.	szombat 2025.11.29.	vasárnap 2025.11.30.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 788(KJ) 667(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), E:2 665(KJ) 638(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 135(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), holland sós pereg (01,06), E:2 821(KJ) 675(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:128(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 533(KJ) 606(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 22(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), tejberizs (07), E:1 744(KJ) 417(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), E:2 381(KJ) 570(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(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	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)	puding+babapiskóta (01,03,07), E:1 166(KJ) 279(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	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 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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), temesvári sertéstokány diétás (07,01), tészta (01,03), E:3 482(KJ) 833(KCal) F: 55(g) Kol: 90(g) Sz:103(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 81(mg)	zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07), E:2 831(KJ) 677(KCal) F: 40(g) Kol: 50(g) Sz: 83(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 222(mg)	zellerleves (09,01,03,10), fasírt (07), burgonyafőzelék (01), E:2 689(KJ) 643(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 77(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 65(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), E:2 696(KJ) 645(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz: 87(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:9,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), pogácsa (07), E:3 327(KJ) 796(KCal) F: 38(g) Kol: 50(g) Sz: 85(g) Zsir: 27(g) Cuk: 2(g) Só:4,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 241(mg)	reszelttészta leves (15,09), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,01,03), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 47(g) Kol:146(g) Sz: 66(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 108(mg)
Uzsonna	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(KJ) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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)	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), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), E:2 061(KJ) 493(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 67(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), 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)

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 étlapváltogatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető