

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.04.28. - 2025.05.04.

	hétfő 2025.04.28	kedd 2025.04.29.	szerda 2025.04.30.	csütörtök 2025.05.01.	péntek 2025.05.02.	szombat 2025.05.03.	vasárnap 2025.05.04.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 958(KJ) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 015(KJ) 482(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 59(g) Zsir: 20(g) Cuk: 22(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:2 734(KJ) 654(KCal) F: 27(g) Kol: 36(g) Sz: 76(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 218(mg)	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 515(KJ) 362(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé, tea (12), kefir (07), kifli (01), E:1 699(KJ) 407(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 2(g) Cuk: 25(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:1 676(KJ) 401(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 74(mg)
	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	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)	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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(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)
Tízórai	karalábéleves (01,03,09,10), sült hús, párolt rizs, cékla, E:2 748(KJ) 657(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 127(mg)	húsgombóclevés (09,03,01,10), izes derelye (01), E:2 871(KJ) 687(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz:110(g) Zsir: 18(g) Cuk: 26(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 52(mg)	zellerleves (09,01,03,10), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 481(KJ) 594(KCal) F: 36(g) Kol: 60(g) Sz: 63(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:4,57(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 92(mg)	almaleves (07), rakott sárgarépa (07), félbarna kenyér (01), E:2 513(KJ) 601(KCal) F: 32(g) Kol: 60(g) Sz: 86(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:6,36(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 201(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), rizsfelfújt (07,01,03), csokisodó (07), E:3 827(KJ) 916(KCal) F: 37(g) Kol: 36(g) Sz:134(g) Zsir: 24(g) Cuk: 40(g) Só:2,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 490(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, 72(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 285(KJ) 786(KCal) F: 64(g) Kol:128(g) Sz: 79(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:4,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(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)	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)	gyümölcs, E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 715(KJ) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 612(KJ) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 514(KJ) 362(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 898(KJ) 454(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 835(KJ) 439(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 58(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 21(g) Kol: 96(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 450(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 590(KJ) 380(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(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)	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)	gyümölcs, E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	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)	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)	gyümölcs, E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 715(KJ) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 612(KJ) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 514(KJ) 362(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 898(KJ) 454(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 835(KJ) 439(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 58(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 21(g) Kol: 96(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 450(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 590(KJ) 380(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)
Vacsora	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)	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)	gyümölcs, E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 715(KJ) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 612(KJ) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 514(KJ) 362(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 898(KJ) 454(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 835(KJ) 439(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 58(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 21(g) Kol: 96(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 450(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 590(KJ) 380(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(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