

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.06.02. - 2025.06.08.

	hétfő 2025.06.02	kedd 2025.06.03.	szerda 2025.06.04.	csütörtök 2025.06.05.	péntek 2025.06.06.	szombat 2025.06.07.	vasárnap 2025.06.08.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sültve, olaj nélkül) (03,01), kigyóuborka, E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 40(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 17(g) Cuk: 22(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	fekete kávé, tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 8(g) Cuk: 25(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 368(Kj) 567(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 60(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:7,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 851(Kj) 443(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 60(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)
Tízórai	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, 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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, cékla, E:3 356(Kj) 803(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 60(g) Cuk: 7(g) Só:10,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03), E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 21(g) Kol:147(g) Sz: 98(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zöldségleves (07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), E:2 612(Kj) 625(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:5,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 75(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott sárgarépa (07), E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 30(g) Kol: 60(g) Sz: 53(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:8,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 192(mg)	palócleves diétásan (09,01,07), ízes bukta (01,03,07), E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 30(g) Kol: 36(g) Sz: 89(g) Zsir: 23(g) Cuk: 3(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 131(mg)	hamisgulyás csipetkével diétásan (09,01,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (10,07,03), 8(g) Sz:108(g) Zsir: 35(g) Cuk: 3(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, cékla, E:3 763(Kj) 900(KCal) F: 66(g) Kol: 80(g) Sz: 81(g) Zsir: 31(g) Cuk: 7(g) Só:4,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 217(mg)
Uzsonna	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)	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)	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, 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)
Vacs	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,

ora	E:1 528(Kj) 365(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 584(Kj) 379(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	E:2 420(Kj) 579(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	E:1 528(Kj) 365(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 979(Kj) 474(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 56(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	E:1 990(Kj) 476(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 209(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