

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
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), bundás kenyér (01,03), kigyóuborka, E:1 442(KJ) 345(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 12(g) Cuk: 22(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 47(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), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 828(KJ) 676(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(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), sült virsli, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:3 054(KJ) 731(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 91(g) Zsir: 26(g) Cuk: 23(g) Só:8,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 586(KJ) 619(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 94(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(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)	mese fitt keksz 50g (05,08,06,03,07), E:1 179(KJ) 282(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 27(g) Ca: 0(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)
Ébéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, savanyúság (10), E:2 588(KJ) 619(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:5,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03), E:2 406(KJ) 576(KCal) F: 24(g) Kol:196(g) Sz:101(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:1,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 111(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:4 422(KJ) 1 058(KCal) F: 54(g) Kol:150(g) Sz:113(g) Zsir: 52(g) Cuk: 4(g) Só:4,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 139(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott karfiol (03,07), E:2 838(KJ) 679(KCal) F: 41(g) Kol: 66(g) Sz: 84(g) Zsir: 19(g) Cuk: 10(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 148(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), fánk lekvárral (07), E:2 483(KJ) 594(KCal) F: 32(g) Kol: 36(g) Sz: 74(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 173(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (10,07,03), 8(g) Sz:111(g) Zsir: 33(g) Cuk: 3(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 769(KJ) 902(KCal) F: 69(g) Kol: 80(g) Sz: 76(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 251(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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 888(KJ) 691(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 348(KJ) 562(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 458(KJ) 588(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 001(KJ) 479(KCal) F: 27(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 29(g) Cuk: 20(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 174(KJ) 520(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 648(KJ) 633(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 729(KJ) 653(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető