

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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 sütve, olaj nélkül) (03,01), E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), briós (01,07,03,06), E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 11(g) Cuk: 40(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(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), E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 22(g) Kol: 86(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:7,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 212(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:1 821(Kj) 436(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 59(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)
	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)	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)	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)	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 joghurt (07), E: 778(Kj) 186(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 360(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)	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)
	burgonyagombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 59(g) Cuk: 0(g) Só:9,30(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, 0(g) Sz:105(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, E:3 625(Kj) 867(KCal) F: 65(g) Kol: 80(g) Sz: 74(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,27(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 217(mg)
Ebéd							
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)	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)	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)	banános tejpép (07,01), E: 533(Kj) 128(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 8(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 347(Kj) 322(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(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), 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), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:1 809(Kj) 433(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 56(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(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=Édesítős,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető