

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.06.23. - 2025.06.29.

	hétfő 2025.06.23	kedd 2025.06.24.	szerda 2025.06.25.	csütörtök 2025.06.26.	péntek 2025.06.27.	szombat 2025.06.28.	vasárnap 2025.06.29.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), dzsem , margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 031(KJ) 486(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 320(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kígyóborka, 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), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 117(KJ) 267(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 925(KJ) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 552(KJ) 611(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 129(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 307(KJ) 552(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 57(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 181(KJ) 522(KCal) F: 18(g) Kol: 67(g) Sz: 91(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(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)	jégkrém (07), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	túrós 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)	jégkrém (07), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(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)	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)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), borsos tokány diétásan (01,07), tészta (01,03), cékla, E:4 336(KJ) 1 037(KCal) F: 51(g) Kol: 78(g) Sz:111(g) Zsir: 37(g) Cuk: 7(g) Só:8,10(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 40(mg)	bugaci leves (09,03,07,01,10), krumplis tészta diétás (01,03), E:3 038(KJ) 727(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz:109(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:5,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 97(mg)	zöldségleves (07), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), E:1 711(KJ) 409(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 415(mg)	gyümölcsleves diétás (07), paprikás burgonya virslivel, cékla, félbarna kenyér (01), E:3 710(KJ) 888(KCal) F: 25(g) Kol: 58(g) Sz:147(g) Zsir: 18(g) Cuk: 32(g) Só:9,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 207(mg)	nyírségi gombócleves diétásan (09,01,03,10,07), sajtos pogácsa (01,07,06,08), E:3 149(KJ) 753(KCal) F: 36(g) Kol: 54(g) Sz: 73(g) Zsir: 33(g) Cuk: 2(g) Só:4,71(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 289(mg)	reszelttésztaleves (01,03), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz:119(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E:2 535(KJ) 606(KCal) F: 42(g) Kol:128(g) Sz: 83(g) Zsir: 11(g) Cuk: 14(g) Só:6,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(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)	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)	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)	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)	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)	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), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 009(KJ) 481(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 58(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 700(KJ) 646(KCal) F: 29(g) Kol: 54(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 453(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 183(KJ) 522(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,81(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:3 088(KJ) 739(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 47(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 261(KJ) 541(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 913(KJ) 697(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 402(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