

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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 , félbarna kenyér (01), E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:1,53(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 320(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sültve, 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), 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, félbarna kenyér (01), E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), E:2 277(Kj) 545(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 151(Kj) 515(KCal) F: 18(g) Kol: 67(g) Sz: 90(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)
	puding+babapiskóta (01,03,07), E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	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)	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)	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)	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)
	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), borsos tokány diétásan (01,07), tészta (01,03), E:4 197(Kj) 1 004(KCal) F: 51(g) Kol: 78(g) Sz:104(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:7,16(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, paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), E:3 743(Kj) 896(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz:145(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:8,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 227(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)	reszelttésztalesves (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, E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 40(g) Kol:128(g) Sz: 70(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:4,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)
Ebéd	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)	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)	alma reszelt, 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)	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)	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)	kefir (07), E: 215(Kj) 51(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)
	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 829(Kj) 438(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 56(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(Kj) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), E:3 058(Kj) 732(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 38(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), reszelt sajt tejjőllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 29(g) Kol: 5(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 333(mg)
Uzsonna							
Vacsora							

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