

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.06.30. - 2025.07.06.

	hétfő 2025.06.30	kedd 2025.07.01.	szerda 2025.07.02.	csütörtök 2025.07.03.	péntek 2025.07.04.	szombat 2025.07.05.	vasárnap 2025.07.06.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 843(KJ) 202(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 2(g) Cuk: 32(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 178(mg)	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 304(KJ) 551(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 71(g) Zsir: 18(g) Cuk: 32(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 481(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 698(KJ) 645(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:111(g) Zsir: 15(g) Cuk: 40(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), kigyóuborka, félbarna kenyér (01), E:1 613(KJ) 386(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 874(KJ) 448(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), E:1 879(KJ) 450(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, kigyóuborka, félbarna kenyér (01), E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(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)	tejszelet (07,01,03), E: 493(KJ) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(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)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(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)	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)
Tízórai	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, párolt rizs, cékla, E:2 957(KJ) 707(KCal) F: 42(g) Kol: 78(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 13(g) Só:4,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 72(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), grízes tészta (01,03), E:3 033(KJ) 726(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:117(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), húsgombóc (03), főtt burgonya, kapormártás (01,07), E:3 515(KJ) 841(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz:101(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:4,37(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 160(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé (07), félbarna kenyér (01), E:2 572(KJ) 615(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 86(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:9,27(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 201(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), kakaós csiga (01,07), E:2 346(KJ) 561(KCal) F: 27(g) Kol: 30(g) Sz: 76(g) Zsir: 14(g) Cuk: 15(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 141(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült virsli, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 033(KJ) 726(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:117(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	erőleves (09,01,03,10), sajtos- tejfölös csirkecomb (01,03,09,10,07), petrezselymes burgonya, cékla, E:4 496(KJ) 1 076(KCal) F: 93(g) Kol:215(g) Sz: 87(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:5,31(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 262(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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 547(KJ) 609(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 108(KJ) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 416(KJ) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), sajtkrém (07), felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 923(KJ) 460(KCal) F: 17(g) Kol: 59(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 469(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 440(KJ) 584(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 567(KJ) 614(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 066(KJ) 494(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 63(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