

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
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), diós masni (01,03,07,06), E:2 722(KJ) 651(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 816(KJ) 674(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), briós (01,07,03,06), 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:2 282(KJ) 546(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(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 virslí, 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)
	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)	mese omlós keksz (01,07,06,08), 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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), lecsós szelet (01,03,09,10), párolt rizs, E:2 656(KJ) 635(KCal) F: 36(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 114(mg)	gulyásleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,03), E:3 126(KJ) 748(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:122(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:4,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 71(mg)	kertészleves (01,09,03), paradisomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 569(KJ) 854(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz:145(g) Zsir: 10(g) Cuk: 15(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 106(mg)	gyümölcsleves (07), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:3 822(KJ) 914(KCal) F: 39(g) Kol: 48(g) Sz:142(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:33,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 159(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kakaós csiga (01,07), E:2 681(KJ) 641(KCal) F: 31(g) Kol: 55(g) Sz: 77(g) Zsir: 20(g) Cuk: 15(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 136(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 50(g) Sz:100(g) Zsir: 50(g) Cuk: 12(g) Ca: 136(mg)	erőleves (09,01,03,10), hagymás sült tarja, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 166(KJ) 758(KCal) F: 58(g) Kol: 78(g) Sz: 77(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:4,12(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 130(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: 226(KJ) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(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)
Vacsora	paradisom, gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 744(KJ) 656(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:3 066(KJ) 733(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: 60(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 491(KJ) 596(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 790(KJ) 428(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 21(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 775(KJ) 664(KCal) F: 24(g) Kol: 68(g) Sz: 92(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(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), disznósajt, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 716(KJ) 650(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető