

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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 cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diós masni (01,03,07,06), E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 182(mg)	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), briós (01,07,03,06), E:2 548(Kj) 609(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:111(g) Zsir: 11(g) Cuk: 40(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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, félbarna kenyér (01), E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 225(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)	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)	natúr joghurt (07), E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)	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)	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), sült hús, párolt rizs, E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 82(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(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:3 366(Kj) 866(KCal) F: 36(g) Sz:105(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), sajtos- tejfölös csirkecomb (01,03,09,10,07), petrezselymes burgonya, E:4 271(Kj) 1 022(KCal) F: 91(g) Kol:215(g) Sz: 75(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 244(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)	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)	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)
Vacsora	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), 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), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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), 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), 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)

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=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető