

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.07.07. - 2025.07.13.

	hétfő 2025.07.07	kedd 2025.07.08.	szerda 2025.07.09.	csütörtök 2025.07.10.	péntek 2025.07.11.	szombat 2025.07.12.	vasárnap 2025.07.13.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 90(g) Zsir: 21(g) Cuk: 22(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 87(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(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)	dinnye, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(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)	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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	dinnye, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)
Ebéd	tejfölös burgonyaleves (07), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:4 009(Kj) 959(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz:127(g) Zsir: 59(g) Cuk: 6(g) Só:5,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	gyümölcsleves diétás (07), sonkás cvekedli (01,03,07), E:3 321(Kj) 795(KCal) F: 31(g) Kol: 58(g) Sz:120(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:5,15(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 319(mg)	zöldségleves (07), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz: 75(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:5,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 161(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, savanyúság (10), E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 79(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	sertésragu (01,07), lángos (01,07), E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 69(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:4,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 143(mg)	tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet diétás (03), párolt rizs, cékla, E:3 581(Kj) 857(KCal) F: 63(g) Kol: 78(g) Sz: 83(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 105(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)	vaníliás karika, E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 018(Kj) 483(KCal) F: 22(g) Kol: 54(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 429(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(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=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető