

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2025.08.11. - 2025.08.17.

	hétfő 2025.08.11	kedd 2025.08.12.	szerda 2025.08.13.	csütörtök 2025.08.14.	péntek 2025.08.15.	szombat 2025.08.16.	vasárnap 2025.08.17.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 11(g) Cuk: 30(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 093(Kj) 501(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 74(mg)	fekete kávé, tea (12), sült 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)	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)	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)	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)	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)	banános joghurt turmix (07), E: 800(Kj) 191(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 257(mg)
	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépás rizs (01,03,09,10), E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 77(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 85(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), ízes gombóc (01), E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	zöldségleves (07), húsgombóc (03), kapormártás (01,07), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 760(Kj) 900(KCal) F: 42(g) Kol: 60(g) Sz:122(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:7,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 164(mg)	meggyleves (01,12,07), rakott zöldbab (01,15), félbarna kenyér (01), E:2 719(Kj) 650(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 85(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 144(mg)	alföldi betyárleves diétásan , almás linzer (01,03,07), E:3 293(Kj) 788(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 96(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 71(mg)	zellerleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,01,03), holstein szelet diétás (03), párolt rizs, cékla, E:2 844(Kj) 680(KCal) F: 47(g) Kol: 96(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 7(g) Só:3,98(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 102(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)	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)	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)	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)	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)	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)	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:4,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g) Cuk: 23(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(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), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 87(mg)	gyümölcs tea (12), almás-fahéjas zabkása (01,08,06,07), E:1 540(Kj) 369(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 4(g) Cuk: 30(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(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)
Vacsora							

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető