

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.01.12. - 2026.01.18.

	hétfő 2026.01.12	kedd 2026.01.13.	szerda 2026.01.14.	csütörtök 2026.01.15.	péntek 2026.01.16.	szombat 2026.01.17.	vasárnap 2026.01.18.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 746(KJ) 657(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 38(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 368(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 695(KJ) 645(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kakaós csiga (01,06), E:2 713(KJ) 649(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 17(g) Cuk: 56(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 739(KJ) 655(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 95(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 488(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 124(KJ) 747(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: 47(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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	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)	puding (07), E: 685(KJ) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(mg)	piskótaszelet (01,03,07), E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(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)	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)	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)
	burgonyaleves (01,09,03,10), borsos tokány (01,07), tészta (01,03), E:3 637(KJ) 870(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz:119(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:5,13(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 69(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), sonkás cvekedli (01,03,07), E:2 754(KJ) 659(KCal) F: 32(g) Kol: 58(g) Sz: 68(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:4,77(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 330(mg)	karalábéleves (01,03,09,10), fasírt (07), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 602(KJ) 622(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 82(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 190(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), rakott burgonya virslivel diétás (07), E:2 822(KJ) 675(KCal) F: 19(g) Kol: 36(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 13(g) Só:4,73(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 172(mg)	palóclevés diétásan (09,01,07), kevert sütemény (07), E:2 874(KJ) 688(KCal) F: 26(g) Kol: 36(g) Sz: 75(g) Zsir: 29(g) Cuk: 13(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 98(mg)	tojásleves (01,03), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, cékla, 0(g) Sz:102(g) Zsir: 24(g) Cuk: 8(g)	csontleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), főtt burgonya, cékla, E:3 802(KJ) 910(KCal) F: 66(g) Kol: 80(g) Sz: 81(g) Zsir: 28(g) Cuk: 7(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 213(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)	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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	sütfők, E:1 176(KJ) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(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 lekvár , félbarna kenyér (01), E: 732(KJ) 175(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 14(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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 258(KJ) 540(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 547(KJ) 609(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 724(KJ) 652(KCal) F: 28(g) Kol:101(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 503(mg)	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 883(KJ) 690(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 393(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 658(KJ) 636(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 222(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 678(KJ) 641(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
Vacsora							

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