

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás  
2026.01.19. - 2026.01.25.

|                | <b>hétfő</b><br>2026.01.19.                                                                                                                                                                                                                 | <b>kedd</b><br>2026.01.20.                                                                                                                                                                                                                           | <b>szerda</b><br>2026.01.21.                                                                                                                                                                                                                 | <b>csütörtök</b><br>2026.01.22.                                                                                                                                                                                                      | <b>péntek</b><br>2026.01.23.                                                                                                                                                                                                            | <b>szombat</b><br>2026.01.24.                                                                                                                                                                                                                        | <b>vasárnap</b><br>2026.01.25.                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | <b>fekete kávé, tea (12), tej (07),<br/>briós (01,07,03,06), margarin<br/>(07),</b><br><br>E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 300(mg)                           | <b>fekete kávé, tea (12), kocka<br/>sajt (07), kifli (01),<br/>kigyóuborka,</b><br><br>E:1 955(KJ) 468(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 294(mg)                                        | <b>fekete kávé, tea (12), kakaó<br/>(07), fatörzs kifli<br/>(01,03,06,07), margarin (07),</b><br><br>E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 304(mg)                  | <b>fekete kávé, tea (12), zala<br/>felvágott (06), margarin (07),<br/>félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 444(KJ) 585(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 46(mg)        | <b>fekete kávé, tea (12),<br/>csirkemell sonka felvágott,<br/>margarin (07), félbarna<br/>kenyér (01),</b><br><br>E:2 267(KJ) 542(KCal) F: 20(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 33(mg) | <b>fekete kávé, tea (12),<br/>tejbegríz fahéj szórattal<br/>(07,01),</b><br><br>E:1 866(KJ) 446(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 369(mg)                                                | <b>fekete kávé, tea (12), főtt<br/>virslis, félbarna kenyér (01),<br/>kigyóuborka,</b><br><br>E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 30(g)<br>Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 240(mg)                      |
|                | <b>nápolyi (01,05,06),</b><br><br>E: 972(KJ) 233(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 30(mg)                                                                                        | <b>gyümölcs,</b><br><br>E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 132(mg)                                                                                                           | <b>befőtt,</b><br><br>E: 326(KJ) 78(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>0(mg)                                                                                                        | <b>dörmi (01,03,07,06),</b><br><br>E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                  | <b>alma kompót (12),</b><br><br>E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>18(mg)                                                                                     | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>E: 128(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk:<br>6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca:<br>0(mg)                                                                                                 | <b>kefir (07),</b><br><br>E: 215(KJ) 51(KCal) F: 5(g) Kol:<br>0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>180(mg)                                                                                                 |
| <b>Tízórai</b> | <b>daragaluska leves<br/>(01,03,09,10), sült hús, vadas<br/>mártás (07), tészta (03,01),</b><br><br>E:3 476(KJ) 832(KCal) F: 50(g)<br>Kol: 78(g) Sz:104(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 6(g) Só:4,57(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 116(mg)                  | <b>delikátleves zöldségekkel<br/>(01,03,09,10), paprikás<br/>burgonya virslivel, félbarna<br/>kenyér (01), cékla,</b><br><br>E:2 834(KJ) 678(KCal) F: 25(g)<br>Kol: 58(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 7(g) Só:10,61(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 188(mg) | <b>kertészleves (01,09,03),<br/>baromfi vagdalt (01,06),<br/>burgonyafőzelék (01),<br/>félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:3 040(KJ) 727(KCal) F: 28(g)<br>Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 1(g) Só:2,91(g) Tel.Zs: 3(g)<br>Ca: 47(mg) | <b>őszibarack krémleves<br/>(07,04,03,01), rakott zöldbab<br/>(03,07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 636(KJ) 631(KCal) F: 39(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 85(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 5(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 189(mg)       | <b>bakonyi betyárleves diétásan<br/>(09,01,03,10,07), kráter süti<br/>(01,03,07),</b><br><br>E:2 663(KJ) 637(KCal) F: 24(g)<br>Kol: 30(g) Sz: 87(g) Zsir: 77(g)<br>Cuk: 33(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 207(mg)                    | <b>köményleves<br/>kenyérkockákkal<br/>(01,03,09,10), fasírt (07),<br/>sárgarépa-főzelék<br/>(01,03,09,10), félbarna kenyér<br/>(01),</b><br><br>60(g) Sz: 81(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g)                                                               | <b>húsleves (09,01,03), sült hús,<br/>petrezselymes burgonya,<br/>cékla,</b><br><br>E:2 665(KJ) 638(KCal) F: 44(g)<br>Kol: 96(g) Sz: 72(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 7(g) Só:3,52(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 108(mg)                                 |
|                | <b>sós keksz (01,11,03),</b><br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                        | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>E: 128(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk:<br>6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca:<br>0(mg)                                                                                                 | <b>sütdötök,</b><br><br>E:1 176(KJ) 281(KCal) F: 5(g) Kol:<br>0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>140(mg)                                                                                                  | <b>nápolyi (01,05,06),</b><br><br>E: 972(KJ) 233(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 30(mg)                                                                                 | <b>rostos ivólé,</b><br><br>E: 201(KJ) 48(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>0(mg)                                                                                            | <b>sós keksz (01,11,03),</b><br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                 | <b>gyümölcs,</b><br><br>E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 132(mg)                                                                                                 |
| <b>Ebéd</b>    | <b>gyümölcs tea (12), zöldséges<br/>felvágott, sajtkrém (07),<br/>félbarna kenyér (01),<br/>kigyóuborka,</b><br><br>E:3 146(KJ) 753(KCal) F: 27(g)<br>Kol:109(g) Sz: 90(g) Zsir: 29(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 461(mg) | <b>gyümölcs tea (12), mézes<br/>felvágott, margarin (07),<br/>félbarna kenyér (01),<br/>kigyóuborka,</b><br><br>E:2 396(KJ) 573(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g)<br>Ca: 42(mg)                | <b>gyümölcs tea (12), párizsi<br/>felvágott, margarin (07),<br/>félbarna kenyér (01),<br/>kigyóuborka,</b><br><br>E:2 471(KJ) 591(KCal) F: 20(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 21(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 138(mg)     | <b>gyümölcs tea (12), kastély<br/>csemege, margarin (07),<br/>félbarna kenyér (01),<br/>kigyóuborka,</b><br><br>E:2 238(KJ) 535(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 42(mg) | <b>gyümölcs tea (12),<br/>kenőmáj, félbarna kenyér<br/>(01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 504(KJ) 599(KCal) F: 23(g)<br>Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 53(mg)                             | <b>gyümölcs tea (12), formázott<br/>pulykamell sonka (06),<br/>margarin (07), félbarna<br/>kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 272(KJ) 544(KCal) F: 24(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 59(mg) | <b>gyümölcs tea (12),<br/>pizzasonka felvágott,<br/>margarin (07), félbarna<br/>kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 196(KJ) 525(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 89(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 57(mg) |
| <b>Uzsonna</b> |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Vacsora</b> |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |

---

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