

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.01.19. - 2026.01.25.

	hétfő 2026.01.19	kedd 2026.01.20.	szerda 2026.01.21.	csütörtök 2026.01.22.	péntek 2026.01.23.	szombat 2026.01.24.	vasárnap 2026.01.25.
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), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 925(KJ) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(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), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 294(KJ) 549(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 116(KJ) 506(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(KJ) 446(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: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virslí, 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)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), E:3 476(KJ) 832(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz:104(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:4,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 116(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), sonkás cvekedli (01,03,07), E:2 446(KJ) 585(KCal) F: 31(g) Kol: 58(g) Sz: 67(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:6,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 300(mg)	kertészleves (01,09,03), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 040(KJ) 727(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,91(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 47(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 900(KJ) 694(KCal) F: 40(g) Kol: 66(g) Sz: 99(g) Zsir: 14(g) Cuk: 13(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 171(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 663(KJ) 637(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 87(g) Zsir: 77(g) Cuk: 33(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 207(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (07), sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 81(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) 0(mg)	húsleves (09,01,03), sült hús, petrezselymes burgonya, E:2 526(KJ) 604(KCal) F: 43(g) Kol: 96(g) Sz: 65(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 108(mg)
Uzsonna	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)	sütőtök, 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)	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)	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)	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)	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)
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), 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), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 366(KJ) 566(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(KJ) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), tejberizs (07), E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 4(g) Cuk: 30(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(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), 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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető