

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.02.02. - 2026.02.08.

	hétfő 2026.02.02.	kedd 2026.02.03.	szerda 2026.02.04.	csütörtök 2026.02.05.	péntek 2026.02.06.	szombat 2026.02.07.	vasárnap 2026.02.08.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), ízés levél (01,03,07,06), E:3 830(KJ) 916(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:147(g) Zsir: 33(g) Cuk: 26(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kigyóuborka, E:2 289(KJ) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 664(KJ) 637(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 181(KJ) 522(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07,04,03,01), 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), 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)
	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:0,01(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	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)	édés 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)	vanília 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)	mese omlós keksz (07,04,03,01), E: 132(KJ) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), Sajtos sertés szelet (07), párolt rizs, cékla, E:2 944(KJ) 704(KCal) F: 42(g) Kol: 80(g) Sz: 80(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:5,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 197(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), kakaós tészta (01,03), E:2 237(KJ) 535(KCal) F: 25(g) Kol:196(g) Sz: 87(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 121(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült hús, almamártás (01,03,07), pirított dara (01), E:3 829(KJ) 916(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz:140(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	csirkeregulyás (01,03,09,10), rakott burgonya darált hússal tejmentes (03), E:3 154(KJ) 754(KCal) F: 60(g) Kol:136(g) Sz: 77(g) Zsir: 50(g) Cuk: 0(g) Só:14,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 91(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), kakaós csiga (01,07), E:2 650(KJ) 634(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 119(mg)	rizsleves (01,09,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:3 203(KJ) 766(KCal) F: 57(g) Kol: 72(g) Sz: 66(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:8,62(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 64(mg)
	gyümölcs, E: 226(KJ) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	sütötök, 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)	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)	dzsem , félbarna kenyér (01), E: 625(KJ) 150(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(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, E: 226(KJ) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 206(KJ) 767(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 90(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 261(KJ) 541(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 504(KJ) 599(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	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), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 966(KJ) 710(KCal) F: 29(g) Kol:104(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 966(KJ) 710(KCal) F: 29(g) Kol:104(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 206(KJ) 767(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 90(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 261(KJ) 541(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 504(KJ) 599(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	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), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 966(KJ) 710(KCal) F: 29(g) Kol:104(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 966(KJ) 710(KCal) F: 29(g) Kol:104(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(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