

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.02.16. - 2026.02.22.

	hétfő 2026.02.16	kedd 2026.02.17.	szerda 2026.02.18.	csütörtök 2026.02.19.	péntek 2026.02.20.	szombat 2026.02.21.	vasárnap 2026.02.22.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 098(KJ) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(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), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), E:2 798(KJ) 669(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 3(g) Cuk: 26(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 402(KJ) 575(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), E:1 879(KJ) 450(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: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), E:2 549(KJ) 610(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(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)	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)	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)	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)	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)	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)
	vajgaluska leves (09,01,03), borsos tokány diétásan (07), tészta (01,03), E:3 068(KJ) 734(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 104(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03), E:3 325(KJ) 795(KCal) F: 31(g) Kol:147(g) Sz:149(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	zöldségleves (07), fasírt (07), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 608(KJ) 624(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 73(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:5,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 379(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), rakott zöldbab (01,15), E:2 640(KJ) 632(KCal) F: 34(g) Kol: 66(g) Sz: 81(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 105(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), boci szelet, E:4 981(KJ) 1 192(KCal) F: 43(g) Kol: 48(g) Sz:132(g) Zsir:185(g) Cuk: 61(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 132(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), sült virsli, karalábéfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 36(g) Sz: 62(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, E:3 165(KJ) 757(KCal) F: 64(g) Kol:128(g) Sz: 73(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 106(mg)
Ebéd							
Uzsonna	gyümölcs joghurt (07), E: 389(KJ) 93(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	barackíz, félbarna kenyér (01), E: 458(KJ) 109(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 9(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)	sütitők, 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)	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)
	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 478(KJ) 593(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 258(KJ) 540(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(KJ) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 080(KJ) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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), gépsonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 876(KJ) 449(KCal) F: 17(g) Kol: 18(g) Sz: 88(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	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)
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