

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.03.09. - 2026.03.15.

	hétfő 2026.03.09	kedd 2026.03.10.	szerda 2026.03.11.	csütörtök 2026.03.12.	péntek 2026.03.13.	szombat 2026.03.14.	vasárnap 2026.03.15.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 117(KJ) 267(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(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), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(KJ) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 258(KJ) 540(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 144(KJ) 752(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: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virslí, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 330(KJ) 557(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 89(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)	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)	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)	tejszelet (07,01,03), E: 493(KJ) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(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)
	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), bácskai rizseshús diétásan, cékla, E:3 908(KJ) 935(KCal) F: 43(g) Kol: 78(g) Sz: 93(g) Zsir: 67(g) Cuk: 7(g) Só:12,09(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 48(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), sonkás cvekedli (01,03,07), E:3 477(KJ) 832(KCal) F: 51(g) Kol:106(g) Sz: 84(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:5,98(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 329(mg)	alföldi zöldségleves diétásan (09,01,03), húsgombóc (03), kapormártás (01,07), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 698(KJ) 885(KCal) F: 42(g) Kol: 60(g) Sz:120(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:6,18(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 134(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), pásztortarhonya virslivel (03,01), cékla, E:2 477(KJ) 593(KCal) F: 22(g) Kol: 58(g) Sz: 68(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só:10,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 166(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), Kossuth kifli (01,03,08), E:2 824(KJ) 676(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 29(g) Cuk: 25(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 74(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), sárgarépas rizs (01,03,09,10), cékla, E:3 844(KJ) 920(KCal) F: 63(g) Kol: 80(g) Sz: 75(g) Zsir: 36(g) Cuk: 7(g) Só:5,04(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 211(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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 416(KJ) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 729(KJ) 653(KCal) F: 27(g) Kol: 54(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 448(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 195(KJ) 525(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 186(KJ) 762(KCal) F: 32(g) Kol:104(g) Sz: 90(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 668(mg)	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), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(KJ) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)
Vacsora							

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