

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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 perec (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), 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), zabkása (01,08,06,07), E:1 755(KJ) 420(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 6(g) Cuk: 32(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, 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)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 280(KJ) 545(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 74(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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), bácskai rizseshús diétásan, E:3 769(KJ) 902(KCal) F: 42(g) Kol: 78(g) Sz: 86(g) Zsir: 66(g) Cuk: 0(g) Só:11,15(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), E:2 339(KJ) 560(KCal) F: 21(g) Kol: 58(g) Sz: 61(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:9,62(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), E:3 705(KJ) 886(KCal) F: 63(g) Kol: 80(g) Sz: 68(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:4,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 211(mg)
Uzsonna	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)	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)	banános joghurt turmix (07,04,03,01), E: 788(KJ) 188(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 257(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 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)	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)
Vacsora	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), 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), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:1 995(KJ) 477(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 140(KJ) 512(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 208(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), 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)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 641(KJ) 632(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető