

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.03.16. - 2026.03.22.

	hétfő 2026.03.16	kedd 2026.03.17.	szerda 2026.03.18.	csütörtök 2026.03.19.	péntek 2026.03.20.	szombat 2026.03.21.	vasárnap 2026.03.22.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 586(KJ) 619(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 9(g) Cuk: 38(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(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), tejeskávé (07,01), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 717(KJ) 650(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 40(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 202(KJ) 527(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 444(KJ) 585(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(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), kigyóuborka, E:2 599(KJ) 622(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(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)	puding (07), E: 685(KJ) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	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, 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)	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)
	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), sült hús, sárgarépas rizs (01,03,09,10), cékla, E:2 723(KJ) 651(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 78(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	málgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (07), E:2 475(KJ) 592(KCal) F: 25(g) Kol:196(g) Sz:108(g) Zsir: 6(g) Cuk: 23(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	karalábéleves (01,03,09,10), sertéspörkölt diétás, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 827(KJ) 676(KCal) F: 48(g) Kol: 78(g) Sz: 78(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:5,89(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 402(mg)	meggyleves (07), rakott burgonya darált hússal (07,04,03,01), cékla, E:3 263(KJ) 781(KCal) F: 36(g) Kol: 66(g) Sz:109(g) Zsir: 12(g) Cuk: 17(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 125(mg)	palóclevés diétásan (09,01,07), máglyarakás (01), E:2 870(KJ) 687(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz: 87(g) Zsir: 15(g) Cuk: 6(g) Só:1,91(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 209(mg)	reszelttészta leves (15,09), sült virsli, sárgarépa főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 78(g) Zsir: 28(g) Cuk: 5(g)	erőleves (09,01,03,10), csirkepörkölt (01,03,09,10), tarhonya (03,01), cékla, E:3 069(KJ) 734(KCal) F: 55(g) Kol:170(g) Sz: 76(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:7,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 86(mg)
Ebéd	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)	méz, félbarna kenyér (01), E: 682(KJ) 163(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 16(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)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 272(KJ) 544(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(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: 668(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), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 431(KJ) 582(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 103(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 789(KJ) 667(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 92(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 934(KJ) 702(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 698(KJ) 645(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)
Uzsonna							
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