

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.03.23. - 2026.03.29.

	hétfő 2026.03.23.	kedd 2026.03.24.	szerda 2026.03.25.	csütörtök 2026.03.26.	péntek 2026.03.27.	szombat 2026.03.28.	vasárnap 2026.03.29.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 715(Kj) 650(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), holland sós perec (01,06), E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:115(g) Zsir: 9(g) Cuk: 32(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(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), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 552(Kj) 611(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 129(mg)	fekete kávé, tea (12), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:3 402(Kj) 814(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz:107(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 231(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(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)	túró rudi (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	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)	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)
Tízórai	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, burgonyapüré (07), befőtt, E:4 654(Kj) 1 113(KCal) F: 54(g) Kol:136(g) Sz:111(g) Zsir: 41(g) Cuk: 0(g) Só:6,86(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 152(mg)	gulyásleves (07), morzsás nudli lekvárral, E:3 812(Kj) 912(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz:158(g) Zsir: 11(g) Cuk: 17(g) Só:6,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), fasírt, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 68(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 164(mg)	gyümölcsleves (07), bácskai rizseshús diétásan, cékla, E:3 529(Kj) 844(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz:124(g) Zsir: 46(g) Cuk: 32(g) Só:8,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 115(mg)	palócleves diétásan (09,01,07), piskóta (03,01), csokisodó (07), E:2 525(Kj) 604(KCal) F: 31(g) Kol: 36(g) Sz: 82(g) Zsir: 15(g) Cuk: 26(g) Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 316(mg)	tojásleves (07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (03,01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz:100(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), rántott csirkemell (07), párolt rizs, cékla, E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 66(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só:4,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 59(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)	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: 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)	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)	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)	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), 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, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 28(g) Kol:101(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 503(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), 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), 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)	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), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(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