

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), 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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 135(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, 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), 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), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(mg)
Tízórai	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)	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)	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)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, buraonvapüré (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, E:3 390(Kj) 811(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz:118(g) Zsir: 46(g) Cuk: 25(g) Só:7,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 115(mg)	palóclevés 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, E:3 152(Kj) 754(KCal) F: 65(g) Kol: 86(g) Sz: 85(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,27(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 59(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(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), 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)	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), 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)

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 étlapváltogatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető