

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.03.30. - 2026.04.05.

	hétfő 2026.03.30	kedd 2026.03.31.	szerda 2026.04.01.	csütörtök 2026.04.02.	péntek 2026.04.03.	szombat 2026.04.04.	vasárnap 2026.04.05.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kakaós csiga (01,06), E:2 713(KJ) 649(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 17(g) Cuk: 56(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kigyóborka, E:2 289(KJ) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 267(KJ) 542(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	Nagypéntek , 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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	Húsvét , fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 654(KJ) 396(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 65(g) Zsir: 7(g) Cuk: 22(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	sütemény (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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány diétásan (07), tészta (01,03), E:3 277(KJ) 784(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz: 95(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 116(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), krumplis tészta diétás (01,03), E:3 254(KJ) 779(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz:116(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 88(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:2 710(KJ) 648(KCal) F: 39(g) Kol: 72(g) Sz: 78(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:10,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott burgonya virslivel diétás (07), cékla, E:2 519(KJ) 603(KCal) F: 21(g) Kol: 36(g) Sz: 75(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:7,56(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 203(mg)	halászlé (07,01), túrós linzer (07,01), E:3 952(KJ) 945(KCal) F: 47(g) Kol: 0(g) Sz:105(g) Zsir: 32(g) Cuk: 31(g) Só:11,01(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 148(mg)	rizsleves (01,09,03,10), sült virsli, zellerfőzelék (09,01), félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 51(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), töltött csirkecomb diétásan (01,03), majonézes burgonyasaláta diétás (07,01,03,04), E:4 019(KJ) 961(KCal) F: 60(g) Kol:102(g) Sz: 77(g) Zsir: 32(g) Cuk: 8(g) Só:6,59(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 174(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), hamé (03,06,08), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 259(KJ) 780(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 35(g) Cuk: 21(g) Só:4,17(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 780(KJ) 665(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 547(KJ) 609(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 990(KJ) 476(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 209(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