

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), E:2 239(KJ) 536(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(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, félbarna kenyér (01), E:2 116(KJ) 506(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(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), E:2 549(KJ) 610(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	Húsvét, fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:1 604(KJ) 384(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 7(g) Cuk: 22(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)
Tízórai	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)	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: 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)	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)	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 (03,01), E:2 747(KJ) 657(KCal) F: 40(g) Kol: 72(g) Sz: 77(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:8,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott burgonya virslivel diétás (07), E:2 294(KJ) 549(KCal) F: 19(g) Kol: 36(g) Sz: 63(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:6,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 186(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 (01,03), főtt burgonya, E:3 619(KJ) 866(KCal) F: 66(g) Kol:200(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:6,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 114(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)	kefir (07), E: 215(KJ) 51(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), zabkása (01,08,06,07), félbarna kenyér (01), E:3 159(KJ) 756(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz:148(g) Zsir: 7(g) Cuk: 30(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 282(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)	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), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(KJ) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:1 809(KJ) 433(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 56(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(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