

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.04.27. - 2026.05.03.

	hétfő 2026.04.27.	kedd 2026.04.28.	szerda 2026.04.29.	csütörtök 2026.04.30.	péntek 2026.05.01.	szombat 2026.05.02.	vasárnap 2026.05.03.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(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), méz, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:119(g) Zsir: 9(g) Cuk: 38(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 328(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)	ünnepnap, 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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(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)
	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)	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)	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)	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)	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)
Tízórai	daragaluska leves (01,03,09,10), sertéspörkölt, tészta (01,03), cékla, E:3 211(Kj) 768(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz: 97(g) Zsir: 19(g) Cuk: 8(g) Só:5,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 102(mg)	rizsleves (01,09,03,10), sonkás cvekedli (01,03,07), E:2 715(Kj) 649(KCal) F: 32(g) Kol: 58(g) Sz: 81(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,91(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 311(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 85(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:6,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 121(mg)	fahéjas almaleves (07), rakott burgonya darált hússal (07,04,03,01), cékla, E:3 556(Kj) 851(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz:124(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), sajtos pogácsa (01,07,06,08), E:3 326(Kj) 796(KCal) F: 37(g) Kol: 50(g) Sz: 86(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:4,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 269(mg)	reszelttészta leves (15,09), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g)	csontleves, csirkepaprikás (07), tarhonya (03,01), cékla, E:3 779(Kj) 904(KCal) F: 71(g) Kol:135(g) Sz: 73(g) Zsir: 30(g) Cuk: 8(g) Só:6,47(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 107(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)	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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	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), 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), 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), 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)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 074(Kj) 736(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 28(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 584(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)
	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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető