

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.05.04. - 2026.05.10.

	hétfő 2026.05.04.	kedd 2026.05.05.	szerda 2026.05.06.	csütörtök 2026.05.07.	péntek 2026.05.08.	szombat 2026.05.09.	vasárnap 2026.05.10.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(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), 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), 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)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 444(KJ) 585(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(KJ) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, almamártás (01,03,07), pirított dara (01), E:3 680(KJ) 880(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz:124(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 97(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)	lebbencsleves (01,03,09,10), fasírt, sárgarépa főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 179(KJ) 521(KCal) F: 33(g) Kol: 60(g) Sz: 68(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 146(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlecocka (01), bacsikai rizeshús diétásan, cékla, E:3 995(KJ) 956(KCal) F: 43(g) Kol: 78(g) Sz: 98(g) Zsir: 66(g) Cuk: 0(g) Só:12,43(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 65(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), tejfőlés csodasüti (07), E:3 109(KJ) 744(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 93(g) Zsir: 29(g) Cuk: 30(g) Só:3,33(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült virsli, karalábé főzelék (01), félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 65(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g)	húsleves (03,01), sült hús, párolt rizs, cékla, E:2 604(KJ) 623(KCal) F: 42(g) Kol: 96(g) Sz: 76(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), 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), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 678(KJ) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 643(KJ) 632(KCal) F: 30(g) Kol: 54(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 448(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 934(KJ) 702(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)

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