

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.07.13. - 2026.07.19.

	hétfő 2026.07.13	kedd 2026.07.14.	szerda 2026.07.15.	csütörtök 2026.07.16.	péntek 2026.07.17.	szombat 2026.07.18.	vasárnap 2026.07.19.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(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), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkakrém (01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 99(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:5,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 65(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), tejbegríz fahéj szórattal (01,07), 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 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)
	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)	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(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)	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(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)	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)
Tízórai	zellerkrémleves (09,07,01), sült csirkecomb, burgonyapüré (07), befőtt, E:4 145(Kj) 992(KCal) F: 49(g) Kol:136(g) Sz: 87(g) Zsir: 40(g) Cuk: 0(g) Só:6,06(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 142(mg)	tojásleves (01,03), sonkás cvekedli (01,03,07), E:2 806(Kj) 671(KCal) F: 38(g) Kol: 58(g) Sz: 65(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:6,80(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 328(mg)	zöldségleves (01,03,09,10), fasírt (01,03), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 707(Kj) 648(KCal) F: 43(g) Kol: 60(g) Sz: 85(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 170(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), sertéspörkölt, főtt burgonya, cékla, E:3 750(Kj) 897(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz:140(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só:5,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 153(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,07,01,03,10), kráter süti (01,03,07), E:2 663(Kj) 637(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 87(g) Zsir: 77(g) Cuk: 33(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 207(mg)	rizsleves (04,01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgarépafozelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 15(g) Cuk: 6(g)	csontleves (03,01,09,10), Sajtos sertés szelet (07), párolt rizs, cékla, E:3 753(Kj) 898(KCal) F: 67(g) Kol: 80(g) Sz: 80(g) Zsir: 30(g) Cuk: 7(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 217(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)	gyümölcs, E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), 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), kastély csemege, sajtkrém, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 706(Kj) 647(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:4,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 298(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 064(Kj) 733(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 91(g) Zsir: 29(g) Cuk: 22(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 52(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)
Uzsonna							
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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesíthő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető