

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), E:2 345(KJ) 561(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 11(g) Cuk: 30(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(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), E:2 420(KJ) 579(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 97(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:5,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 50(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), 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)
	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)	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)	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)	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)
	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, E:3 525(KJ) 843(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz:128(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só:4,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 136(mg)	bakonyi betyárleves (01,09,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 998(KJ) 717(KCal) F: 28(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 84(g) Cuk: 33(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 202(mg)	rizsleves (04,01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgarépa főzelék (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, E:3 615(KJ) 865(KCal) F: 66(g) Kol: 80(g) Sz: 73(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 217(mg)
Ebéd	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)	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)	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)	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)	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)	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)
	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 478(KJ) 593(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 080(KJ) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 258(KJ) 540(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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), 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 (07,01,08,06), E:1 719(KJ) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(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)
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=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető