

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.07.27. - 2026.08.02.

	hétfő 2026.07.27	kedd 2026.07.28.	szerda 2026.07.29.	csütörtök 2026.07.30.	péntek 2026.07.31.	szombat 2026.08.01.	vasárnap 2026.08.02.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), kakaós csiga (01,06), E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 46(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), 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), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 17(g) Cuk: 48(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 244(Kj) 537(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(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 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)
Tízórai	zabrudí, 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)	jégkrém (05), E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:234(g) Zsir: 54(g) Cuk:175(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 44(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)	jégkrém (05), E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:234(g) Zsir: 54(g) Cuk:175(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 44(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)	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)
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, párolt rizs, cékla, E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 73(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 83(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), morzsa nudli lekvárral (01), E:3 721(Kj) 890(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz:154(g) Zsir: 10(g) Cuk: 17(g) Só:4,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 250(Kj) 538(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 67(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 134(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), rakott burgonya virslivel diétás (03,07), cékla, E:3 624(Kj) 867(KCal) F: 21(g) Kol: 36(g) Sz:133(g) Zsir: 15(g) Cuk: 25(g) Só:6,04(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 258(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), túsós batyu (01,03,07), E:4 199(Kj) 1 005(KCal) F: 48(g) Kol: 30(g) Sz:127(g) Zsir: 28(g) Cuk: 6(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 269(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, cékla, E:3 359(Kj) 803(KCal) F: 54(g) Kol: 38(g) Sz: 79(g) Zsir: 26(g) Cuk: 7(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 238(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)	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: 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)	zabrudí, 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)	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)	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)
Vacsora	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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 29(g) Kol: 54(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 453(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 858(Kj) 684(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:4,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(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), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)

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