

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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 Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	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), E:2 817(KJ) 674(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:2 031(KJ) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 23(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 093(KJ) 501(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(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), 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 (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)	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 (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)	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)	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)
	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, párolt rizs, E:2 478(KJ) 593(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 66(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 83(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), morzsás 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), E:3 399(KJ) 813(KCal) F: 20(g) Kol: 36(g) Sz:121(g) Zsir: 15(g) Cuk: 25(g) Só:4,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 240(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), túrós 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, E:3 220(KJ) 770(KCal) F: 53(g) Kol: 38(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 238(mg)
	natúr joghurt (07), E: 414(KJ) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)	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)	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), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 497(KJ) 597(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07), E:1 511(KJ) 361(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(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), reszelt sajt tejföllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 862(KJ) 685(KCal) F: 29(g) Kol: 5(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 375(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 366(KJ) 566(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 641(KJ) 632(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), zabkása (01,08,06,07), 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)

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