

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.08.03. - 2026.08.09.

	hétfő 2026.08.03	kedd 2026.08.04.	szerda 2026.08.05.	csütörtök 2026.08.06.	péntek 2026.08.07.	szombat 2026.08.08.	vasárnap 2026.08.09.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(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), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 40(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 920(Kj) 698(KCal) F: 24(g) Kol:224(g) Sz: 93(g) Zsir: 25(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 447(Kj) 585(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:3 036(Kj) 726(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 91(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 234(mg)
	zabrudli, 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)	zabrudli, 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)	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 (01,03,07), 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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány diétásan (01,07), tészta (01,03), E:3 277(Kj) 784(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz: 95(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 116(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)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), húsgombóc (03,01), kapormártás (01,07), főtt burgonya, E:3 459(Kj) 828(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz:109(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:7,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 119(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), rakott zöldbab (07), E:3 217(Kj) 770(KCal) F: 35(g) Kol: 66(g) Sz:110(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 174(mg)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), fánk lekvárral (01,03,07), E:2 255(Kj) 539(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 63(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 160(mg)	reszeltésztaleves (01,03,09), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz:121(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, E:2 983(Kj) 714(KCal) F: 47(g) Kol: 96(g) Sz: 85(g) Zsir: 22(g) Cuk: 7(g) Só:5,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 99(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)	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)	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), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), sajtos párizsi felvágott (07), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 31(g) Kol: 99(g) Sz: 90(g) Zsir: 27(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 628(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)

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