

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), E:2 567(KJ) 614(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 11(g) Cuk: 40(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 3(g) Cuk: 26(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), E:2 417(KJ) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(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), E:3 006(KJ) 719(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 225(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	mese omlós keksz (01,05,06,08,03), E: 132(KJ) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány (01,04,07), tészta (01,03), E:3 318(KJ) 794(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz: 97(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), krumpis 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 (01,10,07), fánk lekvárral (01,03,07), E:2 344(KJ) 561(KCal) F: 33(g) Kol: 42(g) Sz: 66(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 179(mg)	reszelttészta leves (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, E:2 844(KJ) 680(KCal) F: 46(g) Kol: 96(g) Sz: 78(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 99(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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), 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), 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), 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), 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), 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), 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), 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