

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás  
2025.08.11. - 2025.08.17.

|                                                                                                     | <b>hétfő</b><br>2025.08.11                                                                                                                                                                                                       | <b>kedd</b><br>2025.08.12.                                                                                                                                                                                                   | <b>szerda</b><br>2025.08.13.                                                                                                                                                                                                       | <b>csütörtök</b><br>2025.08.14.                                                                                                                                                                                       | <b>péntek</b><br>2025.08.15.                                                                                                                                                                                                    | <b>szombat</b><br>2025.08.16.                                                                                                                                                                                                | <b>vasárnap</b><br>2025.08.17.                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b><br><br><b>Tízórai</b><br><br><b>Ebéd</b><br><br><b>Uzsonna</b><br><br><b>Vacsora</b> | <b>fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07),</b><br><br>E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 300(mg)                        | <b>fekete kávé, tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 294(KJ) 549(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 22(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 48(mg) | <b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07),</b><br><br>E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 304(mg)                | <b>fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 202(KJ) 527(KCal) F: 21(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 22(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 48(mg) | <b>fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 258(KJ) 540(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 44(mg) | <b>fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 330(KJ) 557(KCal) F: 24(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 89(mg)                  | <b>fekete kávé, tea (12), sült virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 30(g)<br>Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 240(mg) |
|                                                                                                     | <b>sós keksz (01,11,03),</b><br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                             | <b>jégkrém (07),</b><br><br>E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                | <b>tejszelet (07,01,03),</b><br><br>E: 493(KJ) 118(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                               | <b>jégkrém (07),</b><br><br>E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                         | <b>sós keksz (01,11,03),</b><br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                            | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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)                                                                                  | <b>nápolyi (01,05,06),</b><br><br>E: 972(KJ) 233(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 30(mg)                                                         |
|                                                                                                     | <b>daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla,</b><br><br>E:3 002(KJ) 718(KCal) F: 41(g)<br>Kol: 78(g) Sz: 83(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 7(g) Só:4,38(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 85(mg)             | <b>gulyásleves diétásan (09,01,03,10), ízes gombóc (01),</b><br><br>E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 26(g)<br>Kol: 48(g) Sz: 122(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 53(mg)                                   | <b>zöldségleves (07), húsgombóc (03), kapormártás (01,07), főtt burgonya, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:3 760(KJ) 900(KCal) F: 42(g)<br>Kol: 60(g) Sz: 122(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 0(g) Só:7,09(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 164(mg) | <b>meggyleves (01,12,07), rakott zöldbab (01,15), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 719(KJ) 650(KCal) F: 37(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 85(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 10(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 144(mg)            | <b>alföldi betyárleves diétásan , almás linzer (01,03,07),</b><br><br>E:3 293(KJ) 788(KCal) F: 28(g)<br>Kol: 48(g) Sz: 96(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 20(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 9(g)<br>Ca: 71(mg)                                    | <b>zellerleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>0(g) Sz: 69(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g)                                                                             | <b>húsleves (09,01,03), holstein szelet diétás (03), párolt rizs, cékla,</b><br><br>E:2 844(KJ) 680(KCal) F: 47(g)<br>Kol: 96(g) Sz: 72(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 7(g) Só:3,98(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 102(mg)   |
|                                                                                                     | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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)                                                                                      | <b>dinnye,</b><br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)                                                                                                | <b>nápolyi (01,05,06),</b><br><br>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)                                                                                        | <b>dörmi (01,03,07,06),</b><br><br>E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)                                                                            | <b>rostos ivólé,</b><br><br>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)                                                                                             | <b>dinnye,</b><br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)                                                                                                | <b>sós keksz (01,11,03),</b><br><br>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)                                                                  |
|                                                                                                     | <b>gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 724(KJ) 652(KCal) F: 28(g)<br>Kol:101(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 503(mg) | <b>gyümölcs tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b><br><br>E:1 838(KJ) 440(KCal) F: 13(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 23(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 215(mg)                                    | <b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:3 015(KJ) 721(KCal) F: 27(g)<br>Kol: 54(g) Sz: 91(g) Zsir: 27(g)<br>Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g)<br>Ca: 544(mg)      | <b>gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 504(KJ) 599(KCal) F: 23(g)<br>Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 53(mg)                 | <b>gyümölcs tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 358(KJ) 564(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 4(g)<br>Ca: 102(mg)                      | <b>gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 628(KJ) 629(KCal) F: 25(g)<br>Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 213(mg) | <b>gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:3 108(KJ) 744(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g)<br>Ca: 53(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