

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.08.10. - 2026.08.16.

	hétfő 2026.08.10	kedd 2026.08.11.	szerda 2026.08.12.	csütörtök 2026.08.13.	péntek 2026.08.14.	szombat 2026.08.15.	vasárnap 2026.08.16.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kigyóuborka, E:2 289(KJ) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(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), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:3 402(KJ) 814(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz:107(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 231(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), E:1 879(KJ) 450(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: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 431(KJ) 582(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(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)	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)	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)	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)	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)	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)
Tízórai	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), brassói aprópecsenye diétás, cékla, E:2 390(KJ) 572(KCal) F: 26(g) Kol: 42(g) Sz: 45(g) Zsir: 27(g) Cuk: 7(g) Só:6,80(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 32(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), húsos rakott tészta (07,01,03,09,10), E:1 908(KJ) 457(KCal) F: 36(g) Kol: 71(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 141(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), fasírt (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 821(KJ) 675(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 95(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 141(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), cékla, E:4 026(KJ) 963(KCal) F: 26(g) Kol: 58(g) Sz:156(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:9,43(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 260(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), pogácsa (01,03,07), E:3 033(KJ) 725(KCal) F: 34(g) Kol: 59(g) Sz: 76(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	burgonyaleves (01,09,03), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, cékla, 0(g) Sz:126(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, uborkasaláta, E:3 513(KJ) 840(KCal) F: 68(g) Kol:128(g) Sz: 86(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:3,46(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 139(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)	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)	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)	alma kompót (12), E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 238(KJ) 535(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: 42(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(KJ) 680(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: 63(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 707(KJ) 887(KCal) F: 29(g) Kol: 54(g) Sz: 92(g) Zsir: 43(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 453(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 924(KJ) 700(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 23(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 567(KJ) 614(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 195(KJ) 525(KCal) F:

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=Csillagfű,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető