

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.08.17. - 2026.08.23.

	hétfő 2026.08.17	kedd 2026.08.18.	szerda 2026.08.19.	csütörtök 2026.08.20.	péntek 2026.08.21.	szombat 2026.08.22.	vasárnap 2026.08.23.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(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), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	ünnepnap, fekete kávé, tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 970(Kj) 710(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 94(g) Zsir: 26(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkakrém (01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 99(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:5,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 65(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:4 002(Kj) 957(KCal) F: 49(g) Kol:136(g) Sz: 93(g) Zsir: 38(g) Cuk: 7(g) Só:8,40(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 57(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), cékla, E:3 005(Kj) 719(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:116(g) Zsir: 10(g) Cuk: 7(g) Só:4,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 66(mg)	karalábéleves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 380(Kj) 569(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 70(g) Zsir: 15(g) Cuk: 5(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 208(mg)	őszibarack krémleves (01,12,07), rántott szelet (03,01), petrezselymes burgonya, uborkasaláta, E:3 724(Kj) 891(KCal) F: 57(g) Kol:120(g) Sz:108(g) Zsir: 21(g) Cuk: 15(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 150(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), tejfőlés csodasüti (01,03,07), E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 83(g) Zsir: 32(g) Cuk: 30(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 105(mg)	rizsleves (01,09,03,10,04), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), párolt rizs, cékla, E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 51(g) Kol: 98(g) Sz: 90(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,53(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 243(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)	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)	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)	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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 103(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 966(Kj) 710(KCal) F: 29(g) Kol:104(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 27(g) Kol: 54(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 448(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), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 177(Kj) 521(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:3,87(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 53(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető