

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), E:2 817(KJ) 674(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(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), 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), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:2 031(KJ) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 23(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkakrém (01), félbarna kenyér (01), E:2 420(KJ) 579(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 97(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:5,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 50(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), E:2 549(KJ) 610(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)
	habos puding (07), E: 669(KJ) 160(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 27(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(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)	krémtúró (07), E: 809(KJ) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	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)	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)	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)
Tízórai	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, sárgarépás rizs (01,03,09,10), E:3 863(KJ) 924(KCal) F: 48(g) Kol:136(g) Sz: 86(g) Zsir: 38(g) Cuk: 0(g) Só:7,46(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 57(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), E:2 867(KJ) 686(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:109(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,61(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, E:3 451(KJ) 826(KCal) F: 55(g) Kol:120(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 124(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, E:3 118(KJ) 746(KCal) F: 50(g) Kol: 98(g) Sz: 78(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:4,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 225(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)	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)	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)	natúr joghurt (07), E: 414(KJ) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)
Ebéd	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), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), E:2 381(KJ) 570(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	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), 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), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 080(KJ) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(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)
Uzsonna							
Vacsora							

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