

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.08.24. - 2026.08.30.

	hétfő 2026.08.24	kedd 2026.08.25.	szerda 2026.08.26.	csütörtök 2026.08.27.	péntek 2026.08.28.	szombat 2026.08.29.	vasárnap 2026.08.30.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), kakaós csiga (01,06), E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 46(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(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), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), zabkása (01,08,06,07), E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 6(g) Cuk: 32(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(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), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(Kj) 446(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: 369(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	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), temesvári sertéstokány diétás (07,01), tészta (01,03), E:3 117(Kj) 746(KCal) F: 50(g) Kol: 90(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), sonkás spagetti (03,01), E:2 264(Kj) 542(KCal) F: 34(g) Kol:266(g) Sz: 62(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:4,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 116(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), karalábéfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:4,97(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 160(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott sárgarépa (07), E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 30(g) Kol: 60(g) Sz: 53(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:8,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 192(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), almás linzer (01,03,07), E:3 561(Kj) 852(KCal) F: 26(g) Kol: 36(g) Sz:107(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 99(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 15(g) Cuk: 6(g)	csontleves (09,01,03,10), sült hús, sárgarépas rizs (01,03,09,10), E:3 307(Kj) 791(KCal) F: 59(g) Kol: 78(g) Sz: 66(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 86(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), 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), 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), 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), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(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)

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