

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás  
2026.09.07. - 2026.09.13.

|         | hétfő<br>2026.09.07                                                                                                                                                                                             | kedd<br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                     | szerda<br>2026.09.09.                                                                                                                                                                                               | csütörtök<br>2026.09.10.                                                                                                                                                                                     | péntek<br>2026.09.11.                                                                                                                                                                                                       | szombat<br>2026.09.12.                                                                                                                                                                                        | vasárnap<br>2026.09.13.                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <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) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)      | <b>fekete kávé, tea (12), kocka sajt csökkentett sótartalmú (07), kifli (01),</b><br><br>E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 3(g) Cuk: 25(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)                     | <b>fekete kávé, tea (12), tej (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07),</b><br><br>E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 38(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 368(mg)                   | <b>fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg) | <b>fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)                     | <b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01),</b><br><br>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)                          | <b>fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)                           |
| Tízórai | <b>zabrudli,</b><br><br>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)                                                                                      | <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>zabrudli,</b><br><br>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)                                                                                          | <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>zabrudli,</b><br><br>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)                                                                                                  | <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>befőtt,</b><br><br>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    | <b>daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány (01,04,07), tészta (01,03),</b><br><br>E:3 318(Kj) 794(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz: 97(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)          | <b>zellerleves (01,03,09,10,07), sonkás tészta (03,01),</b><br><br>E:1 953(Kj) 467(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:4,61(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)                                         | <b>zöldségleves (09,01,03,10), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:3 301(Kj) 790(KCal) F: 44(g) Kol: 60(g) Sz:115(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 126(mg) | <b>csirkeraguleves (01,03,09), ízes bukta (01,03,07),</b><br><br>E:2 705(Kj) 647(KCal) F: 32(g) Kol: 40(g) Sz: 87(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 134(mg)                               | <b>alföldi betyárleves diétásan (01,03), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), cékla,</b><br><br>E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 42(g) Kol:106(g) Sz:102(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:9,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 223(mg) | <b>tojásleves (01,03), bácskai rizseshús diétásan, cékla,</b><br><br>78(g) Sz: 70(g) Zsir: 54(g) Cuk: 0(g)                                                                                                    | <b>csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, cékla,</b><br><br>E:3 651(Kj) 873(KCal) F: 66(g) Kol: 78(g) Sz: 84(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 164(mg)                    |
| Uzsonna | <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,</b><br><br>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)                                                                                         | <b>alma kompót (12),</b><br><br>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)                                                                          | <b>gyümölcs,</b><br><br>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)                                                                              | <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>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>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)                                                                                   |
| Vacsora | <b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>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) | <b>gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 28(g) Kol:101(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 503(mg) | <b>gyümölcs tea (12), gépsonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 077(Kj) 497(KCal) F: 18(g) Kol: 18(g) Sz: 89(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg) | <b>gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)                 | <b>gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 933(Kj) 702(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(mg)       | <b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg) | <b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 769(Kj) 662(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 482(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