

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.09.07. - 2026.09.13.

	hétfő 2026.09.07	kedd 2026.09.08.	szerda 2026.09.09.	csütörtök 2026.09.10.	péntek 2026.09.11.	szombat 2026.09.12.	vasárnap 2026.09.13.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt csökkentett sótartalmú (07), kifli (01), 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)	fekete kávé, tea (12), tej (07), kuglóf (01,07,03,06), E:2 595(Kj) 621(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 15(g) Cuk: 38(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 368(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 294(Kj) 549(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 251(Kj) 539(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(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	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)	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)	zabrudli, 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)	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)	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)	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	daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány (01,04,07), tészta (01,03), 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)	zellerleves (01,03,09,10,07), sonkás tészta (03,01), 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)	zöldségleves (09,01,03,10), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 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)	csirkeraguleves (01,03,09), ízes bukta (01,03,07), 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)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), E:3 293(Kj) 788(KCal) F: 41(g) Kol:106(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:8,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 206(mg)	tojásleves (01,03), bácskai rizseshús, 50(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, E:3 426(Kj) 820(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 147(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)
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), 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), gépsonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 876(Kj) 449(KCal) F: 17(g) Kol: 18(g) Sz: 88(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(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)	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), félbarna kenyér (01), E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 30(g) Kol: 6(g) Sz: 88(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:4,29(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 393(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:1 995(Kj) 477(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(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)

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=Édesítős,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető