

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2025.09.15. - 2025.09.21.

	hétfő 2025.09.15	kedd 2025.09.16.	szerda 2025.09.17.	csütörtök 2025.09.18.	péntek 2025.09.19.	szombat 2025.09.20.	vasárnap 2025.09.21.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kigyóborka, E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), kifli (01), gyümölcs joghurt (07), 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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), E:1 879(Kj) 450(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: 370(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)	túró rudi (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(Kj) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(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)	tejszelet (07,01,03), E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)
Tízórai	tejfölös burgonyaleves (07), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:4 009(Kj) 959(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz:127(g) Zsir: 59(g) Cuk: 6(g) Só:5,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03), E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 21(g) Kol:147(g) Sz: 98(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zöldségleves (07), sült virsli, karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 27(g) Kol: 86(g) Sz: 50(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:11,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 342(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott burgonya darált hússal (03,07), cékla, E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:4,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 89(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 663(Kj) 637(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 87(g) Zsir: 77(g) Cuk: 33(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 207(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sült hús, tört burgonya, cékla, E:4 147(Kj) 992(KCal) F: 62(g) Kol: 78(g) Sz: 97(g) Zsir: 35(g) Cuk: 7(g) Só:8,52(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 78(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)	vaniliás karika, E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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)	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)	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	tejfölös burgonyaleves (07), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:4 009(Kj) 959(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz:127(g) Zsir: 59(g) Cuk: 6(g) Só:5,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03), E:2 269(Kj) 543(KCal) F: 21(g) Kol:147(g) Sz: 98(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zöldségleves (07), sült virsli, karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 27(g) Kol: 86(g) Sz: 50(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:11,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 342(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott burgonya darált hússal (03,07), cékla, E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:4,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 89(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 663(Kj) 637(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 87(g) Zsir: 77(g) Cuk: 33(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 207(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sült hús, tört burgonya, cékla, E:4 147(Kj) 992(KCal) F: 62(g) Kol: 78(g) Sz: 97(g) Zsir: 35(g) Cuk: 7(g) Só:8,52(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 78(mg)
Uzsonna	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)	vaniliás karika, E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 259(Kj) 780(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 35(g) Cuk: 21(g) Só:4,17(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 723(Kj) 652(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 21(g) Cuk: 21(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 106(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 706(Kj) 647(KCal) F: 29(g) Kol: 54(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 448(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 90(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(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