

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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), E:2 807(KJ) 672(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), E:2 239(KJ) 536(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(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), almás- fahéjas zabkása (01,08,06,07), E:1 576(KJ) 377(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(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), 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)	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)
Tízórai	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)	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)	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)	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: 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)	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)
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, karalábéfőzelék (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), E:2 781(KJ) 665(KCal) F: 36(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(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, E:4 008(KJ) 959(KCal) F: 61(g) Kol: 78(g) Sz: 90(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:7,58(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 78(mg)
Uzsonna	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: 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)	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)	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)	puding+babapiskóta (01,03,07), E:1 166(KJ) 279(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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), 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), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 641(KJ) 632(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), E:2 673(KJ) 640(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 21(g) Cuk: 21(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(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), 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)

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