

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő 2026.10.05	kedd 2026.10.06.	szerda 2026.10.07.	csütörtök 2026.10.08.	péntek 2026.10.09.	szombat 2026.10.10.	vasárnap 2026.10.11.
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), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), 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), tej (07), gyümölcslekvár, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 760(KJ) 660(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz:119(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 328(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 664(KJ) 637(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	zabrudí, 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)	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)	zabrudí, 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)	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)	zabrudí, 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)	mese omlós keksz (01,05,06,08,03), E: 132(KJ) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	zabrudí, 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)
Tízórai	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:3 275(KJ) 783(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 88(g) Zsir: 30(g) Cuk: 6(g) Só:3,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 128(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), cékla, E:3 092(KJ) 740(KCal) F: 36(g) Kol: 48(g) Sz:121(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:4,89(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	burgonyaleves (01,09,03,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfőzelék, félbarna kenyér (01), E:3 167(KJ) 758(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:7,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 111(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé (07), félbarna kenyér (01), E:2 212(KJ) 529(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 70(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:8,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 194(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), vargabéles (03,01,07), E:4 241(KJ) 1 015(KCal) F: 44(g) Kol: 30(g) Sz:146(g) Zsir: 24(g) Cuk: 16(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 276(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:3 527(KJ) 844(KCal) F: 51(g) Kol: 98(g) Sz: 85(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:6,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 257(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)	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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 258(KJ) 540(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: 48(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 670(KJ) 639(KCal) F: 29(g) Kol: 54(g) Sz: 89(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 444(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 780(KJ) 665(KCal) F: 30(g) Kol: 66(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	Vacsora						

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető