

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő 2026.10.12	kedd 2026.10.13.	szerda 2026.10.14.	csütörtök 2026.10.15.	péntek 2026.10.16.	szombat 2026.10.17.	vasárnap 2026.10.18.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(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), 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), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 715(Kj) 650(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(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)
	zabrudai (04,05,08,11), E: 502(Kj) 120(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), banán, E: 823(Kj) 197(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	gyümölcslekvár, félbarna kenyér (01), E: 686(Kj) 164(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	zabrudai (04,05,08,11), E: 502(Kj) 120(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)
	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), temesvári sertéstokány diétás (07,01), tészta (01,03), E:4 196(Kj) 1 004(KCal) F: 54(g) Kol: 90(g) Sz:100(g) Zsir: 37(g) Cuk: 1(g) Só:6,33(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 45(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), morzsás nudli lekvárral (01), E:3 284(Kj) 786(KCal) F: 34(g) Kol: 40(g) Sz:146(g) Zsir: 5(g) Cuk: 17(g) Só:4,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	zöldségleves kímélős (04,05,08,11), fasírt diétásan (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz:105(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 113(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:2 828(Kj) 677(KCal) F: 35(g) Kol: 72(g) Sz: 84(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:7,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), sajtos pogácsa (01,03,07), E:3 326(Kj) 796(KCal) F: 37(g) Kol: 50(g) Sz: 86(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:4,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 269(mg)	rizsleves (01,09,03,10,04), sárgarépas csirkeragu, párolt rizs, 79(g) Sz: 82(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g)	csontleves, holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, cékla, E:3 644(Kj) 872(KCal) F: 65(g) Kol: 78(g) Sz: 83(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 162(mg)
Ebéd	édes keksz (01,07,03), alma, E: 323(Kj) 77(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 8(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)	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)	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)	zabrudai (04,05,08,11), E: 502(Kj) 120(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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 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), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), sajtkrém (07), kigyóuborka, E:2 643(Kj) 632(KCal) F: 30(g) Kol: 54(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 448(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 21(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 144(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 165(Kj) 518(KCal) F: 19(g) Kol: 67(g) Sz: 89(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 32(g) Kol:104(g) Sz: 90(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 668(mg)
Uzsonna							
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