

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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 perec (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, félbarna kenyér (01), E:2 051(KJ) 491(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), E:2 108(KJ) 504(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), E:2 665(KJ) 638(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 135(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)
Tízórai	reszelt alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	babapiskóta (01,03), banán, E: 720(KJ) 172(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	gyümölcsekvár, 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)	reszelt alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)	gyümölcs joghurt (07), E: 778(KJ) 186(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 360(mg)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), temesvári sertéstkány (07,01). tésztá (01,03). E:4 504(KJ) 1 078(KCal) F: 55(g) Kol:102(g) Sz:105(g) Zsir: 43(g) Cuk: 1(g) Só:6,39(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 98(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 (09,01,03,10), fasirt (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)	fahéjas almaleves (01,12,07), tarhonyás hús diétásan (03,01), E:2 690(KJ) 643(KCal) F: 34(g) Kol: 72(g) Sz: 77(g) Zsir: 12(g) Cuk: 14(g) Só:6,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	lencsegulyás (01,09,10,03), sajtos pogácsa (01,03,07), E:3 782(KJ) 905(KCal) F: 46(g) Kol: 50(g) Sz:100(g) Zsir: 26(g) Cuk: 2(g) Só:3,89(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 305(mg)	rizsleves (01,09,03,10,04), sárgarépás csirkeragu, párolt rizs, 79(g) Sz: 82(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g)	csontleves, holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, E:3 419(KJ) 818(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:1,68(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 145(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)
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), 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), 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)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 366(KJ) 566(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	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), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 478(KJ) 593(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(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