

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.10.19. - 2026.10.25.

	hétfő 2026.10.19	kedd 2026.10.20.	szerda 2026.10.21.	csütörtök 2026.10.22.	péntek 2026.10.23.	szombat 2026.10.24.	vasárnap 2026.10.25.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 11(g) Cuk: 30(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kukoricadara diablekvárral (01,08,11,06,15), E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 2(g) Cuk: 22(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 16(mg)	Ünnepnap, fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(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 tojás (03), félbarna kenyér (01), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(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)	puding (07), E: 621(Kj) 149(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 10(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 177(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)	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)	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)	piskótaszlet (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)	sütitők, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)
Ébéd	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), temesvári sertéstokány (07,01), tészta (01,03), E:3 649(Kj) 873(KCal) F: 54(g) Kol:102(g) Sz:109(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:5,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07), E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 41(g) Kol: 50(g) Sz: 77(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 240(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt (03,01), rakott burgonya darált hússal (03,07), E:4 319(Kj) 1 033(KCal) F: 66(g) Kol:126(g) Sz:115(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 178(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott sárgarépa (07), E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 30(g) Kol: 60(g) Sz: 53(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:8,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 192(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), csokisodó (07), rizsfelfújt (07,01,03), E:3 624(Kj) 867(KCal) F: 34(g) Kol: 30(g) Sz:131(g) Zsir: 21(g) Cuk: 40(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 502(mg)	zöldségleves diétás, halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (10,03,07), 0(g) Sz:110(g) Zsir: 38(g) Cuk: 3(g)	húsleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, vajás burgonya, E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 51(g) Kol:146(g) Sz: 86(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:9,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(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)	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)	sütitők, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(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)	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)
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), 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), 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), 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), 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), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(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)

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=Édesítők,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető