

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás
2026.10.26. - 2026.11.01.

	hétfő 2026.10.26	kedd 2026.10.27.	szerda 2026.10.28.	csütörtök 2026.10.29.	péntek 2026.10.30.	szombat 2026.10.31.	vasárnap 2026.11.01.
Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(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), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 882(Kj) 690(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 11(g) Cuk: 48(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 658(Kj) 636(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz:104(g) Zsir: 8(g) Cuk: 32(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	ünnepnap, fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), 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)	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)	puding (07), E: 392(Kj) 94(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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)
	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), sült hús, párolt rizs, cékla, E:3 794(Kj) 908(KCal) F: 43(g) Kol: 78(g) Sz: 98(g) Zsir: 33(g) Cuk: 7(g) Só:6,83(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 40(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), morzsás nudli lekvárral (01), E:3 721(Kj) 890(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz:154(g) Zsir: 10(g) Cuk: 17(g) Só:4,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zöldbaleves diétásan (09,01,03,10,07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 068(Kj) 734(KCal) F: 28(g) Kol: 5(g) Sz:105(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:5,62(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 105(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), E:3 801(Kj) 909(KCal) F: 25(g) Kol: 58(g) Sz:145(g) Zsir: 18(g) Cuk: 25(g) Só:8,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 243(mg)	nyírségi gombócleves diétásan (09,01,03,10,07), kakaós csiga (01,07), E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 32(g) Kol: 52(g) Sz: 68(g) Zsir: 24(g) Cuk: 15(g) Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 139(mg)	kertészleves (01,09,03), sült virsli, karalábéfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 54(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g)	csontleves, sertéspörkölt, tarhonya (03,01), cékla, E:3 603(Kj) 862(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 75(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:4,86(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 95(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)	sütőtök, 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)	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)	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)	sütőtök, 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)	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)	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 tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 30(g) Kol: 54(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 459(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 28(g) Kol:101(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 503(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 205(Kj) 528(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(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