MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek

Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő egész napos ellátás

2026.11.23. - 2026.11.29.

	hétfő 2026.11.23	kedd 2026.11.24.	szerda 2026.11.25.	csütörtök 2026.11.26.	péntek 2026.11.27.	szombat 2026.11.28.	vasárnap 2026.11.29.
Reggeli	**fekete kávé, tea (12), tej (07), kakaós csiga (01,06),** E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 46(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	**fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kígyóuborka,** E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	**fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07),** E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	**fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)	**fekete kávé, tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 970(Kj) 710(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 94(g) Zsir: 26(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)
Tízórai	**zabrudi (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)	**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)	**zabrudi (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)	**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)	**zabrudi (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)	**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)	**zabrudi (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)
Ebéd	**kertészleves (01,09,03), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01),** E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 46(g) Kol: 78(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 88(mg)	**sertésraguleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,03),** E:2 986(Kj) 714(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:120(g) Zsir: 9(g) Cuk: 23(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	**karalábéleves (01,03,09,10), rántott párizsi (01,03), sárgarépafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),** E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 27(g) Cuk: 5(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 294(mg)	**sütőtökkrémleves pirított kenyérkockával (07,01), rakott burgonya darált hússal (03,07),** E:3 224(Kj) 771(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz:109(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	**gulyásleves diétásan (09,01,03,10), kráter süti (01,03,07),** E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 92(g) Zsir: 80(g) Cuk: 33(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 185(mg)	**tojásleves (01,03), csirkeragu zöldséges rizzsel diétás (01,03,09,10),** 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g)	**csontleves (09,03,01), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla,** E:3 401(Kj) 814(KCal) F: 63(g) Kol: 78(g) Sz: 78(g) Zsir: 24(g) Cuk: 7(g) Só:1,78(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(mg)
Uzsonna	**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)	**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)	**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)	**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)
Vacsora	**gyümölcs tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 29(g) Kol: 59(g) Sz: 92(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 482(mg)	**gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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), kígyóuborka,** E:2 780(Kj) 665(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	**gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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), Fürdői sonka, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 001(Kj) 479(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	**gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	**gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)

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=Csillagfürt,14=Puhatestüek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk ! Int.vez:Fábián-Pap Szilvia Dietetikus:Szabó-Sudár Dóra Élelmezésvezető:Léhmann-Czimbalmos Erika