MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek

Hunyadi park 5.

Étlap pépes 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),** E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	**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), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01),** E:2 294(Kj) 549(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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),** E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 225(mg)	**fekete kávé, tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07),** E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 3(g) Cuk: 26(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(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)	**natúr joghurt (07),** E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)	**gyümölcssaláta,** E: 284(Kj) 68(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(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)	**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)	**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)
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,** E:3 262(Kj) 780(KCal) F: 62(g) Kol: 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:0,84(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)	**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)	**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, 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), 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), almás-fahéjas zabkása (01,08,06,07),** E:1 540(Kj) 369(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 4(g) Cuk: 30(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(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), Fürdői sonka, félbarna kenyér (01),** E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 2(g) Cuk: 20(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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)	**gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01),** E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(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=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