

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.01.12. - 2026.01.18.

	hétfő 2026.01.12	kedd 2026.01.13.	szerda 2026.01.14.	csütörtök 2026.01.15.	péntek 2026.01.16.	szombat 2026.01.17.	vasárnap 2026.01.18.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 38(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 368(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 761(Kj) 661(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kakaós csiga (01,06), E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 17(g) Cuk: 56(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 95(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 488(mg)	fekete kávé, tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 849(Kj) 681(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 94(g) Zsir: 22(g) Cuk: 22(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 47(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 23(g) Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(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)	puding (07), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(mg)	piskótaszelet (01,03,07), E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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)	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)	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)	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)
Ebéd	karfiollevés (01,03,09,10), borsos tokány (01,07), tészta (01,03), E:3 031(Kj) 725(KCal) F: 47(g) Kol: 78(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:4,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 88(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), milánói kocka (07,03,01), E:2 623(Kj) 628(KCal) F: 33(g) Kol: 59(g) Sz: 70(g) Zsir: 23(g) Cuk: 9(g) Só:4,31(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 277(mg)	karalábélevés (01,03,09,10), fasírt (07), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 82(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 190(mg)	paradicsomlevés (01,03), rakott burgonya kolbásszal (07), E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 26(g) Kol: 62(g) Sz: 98(g) Zsir: 19(g) Cuk: 10(g) Só:2,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), kevert sütemény (07), E:2 962(Kj) 709(KCal) F: 26(g) Kol: 36(g) Sz: 77(g) Zsir: 30(g) Cuk: 13(g) Só:1,86(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 107(mg)	tojáslevés (01,03), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (07,03,10), 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 36(g) Cuk: 3(g)	csontleves, dubarry szelet (07,01), főtt burgonya, savanyúság (10), E:3 952(Kj) 945(KCal) F: 70(g) Kol: 80(g) Sz: 85(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:5,14(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 256(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)	mese omlás keksz (01,07,06,08), E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 27(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	süteőtk, 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)	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)	zsiros kenyér, savanyú káposzta (01), E: 883(Kj) 211(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,83(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 748(Kj) 657(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 393(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 773(Kj) 663(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető