

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.01.19. - 2026.01.25.

	hétfő 2026.01.19	kedd 2026.01.20.	szerda 2026.01.21.	csütörtök 2026.01.22.	péntek 2026.01.23.	szombat 2026.01.24.	vasárnap 2026.01.25.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), paradicsom, E:2 021(KJ) 484(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 294(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 444(KJ) 585(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 267(KJ) 542(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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 virslí, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 120(KJ) 746(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 96(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(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)	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)	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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	alma kompót (12), E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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)	mese omlós 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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), E:3 484(KJ) 833(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz:103(g) Zsir: 26(g) Cuk: 6(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), bolognai spagetti (07,03,01), E:3 477(KJ) 832(KCal) F: 53(g) Kol: 69(g) Sz: 98(g) Zsir: 29(g) Cuk: 11(g) Só:5,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 283(mg)	kertészleves (01,09,03), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 040(KJ) 727(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,91(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 47(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), székelykáposzta (01), félbarna kenyér (01), E:2 811(KJ) 673(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 93(g) Zsir: 15(g) Cuk: 13(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 998(KJ) 717(KCal) F: 28(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 84(g) Cuk: 33(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 202(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (07), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g)	húsleves, fűszeres tarja (07,06), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 815(KJ) 673(KCal) F: 48(g) Kol:108(g) Sz: 79(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:8,97(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 149(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)	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)	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)	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, 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), zöldséges felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:3 179(KJ) 761(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 91(g) Zsir: 33(g) Cuk: 21(g) Só:3,54(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 491(KJ) 596(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 542(KJ) 608(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 16(g) Cuk: 21(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 129(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 888(KJ) 691(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 504(KJ) 599(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 867(KJ) 686(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 49(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 262(KJ) 541(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(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