

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.02.02. - 2026.02.08.

	hétfő 2026.02.02	kedd 2026.02.03.	szerda 2026.02.04.	csütörtök 2026.02.05.	péntek 2026.02.06.	szombat 2026.02.07.	vasárnap 2026.02.08.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), diós masni (01,03,07,06), E:2 722(Kj) 651(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (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:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(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), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07,04,03,01), kifli (01), E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(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)
	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)	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)	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)	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)	vanília karika, E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	mese omlós keksz (07,04,03,01), E: 132(Kj) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), Sajtos sertés szelet (07), párolt rizs, savanyúság (10), E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 42(g) Kol: 80(g) Sz: 76(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:5,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), mákos tészta (01,03), E:2 341(Kj) 560(KCal) F: 28(g) Kol:196(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 13(g) Só:1,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 382(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült hús, paradicsomos káposzta (01), félbarna kenyér (01), E:3 122(Kj) 747(KCal) F: 47(g) Kol: 78(g) Sz:101(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 201(mg)	frankfurti leves (07), rakott karfiol (07,09), E:3 125(Kj) 748(KCal) F: 47(g) Kol:102(g) Sz: 66(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:4,81(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 338(mg)	gulyásleves (07), kakaós csiga (01,07), E:2 741(Kj) 656(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz: 85(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 126(mg)	rizsleves (01,09,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves, tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:3 382(Kj) 809(KCal) F: 62(g) Kol: 72(g) Sz: 67(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:6,49(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(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)	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)	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)	zsíros 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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 281(Kj) 785(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 331(Kj) 558(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), zöldhagyma, E:2 749(Kj) 658(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 71(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 986(Kj) 714(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 94(g) Zsir: 26(g) Cuk: 21(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 291(Kj) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 93(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(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