

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.02.16. - 2026.02.22.

	hétfő 2026.02.16	kedd 2026.02.17.	szerda 2026.02.18.	csütörtök 2026.02.19.	péntek 2026.02.20.	szombat 2026.02.21.	vasárnap 2026.02.22.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 098(KJ) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 202(KJ) 527(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 948(KJ) 705(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás (07,04,03,01), 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)	fekete kávé, tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 828(KJ) 676(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), E:1 879(KJ) 450(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: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 596(KJ) 621(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:4,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(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 (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)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	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)
Tízórai							
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), hentestokány, tészta (01,03), E:2 943(KJ) 704(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 94(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), káposztás tészta (01,03), E:2 055(KJ) 492(KCal) F: 24(g) Kol:196(g) Sz: 81(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 129(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), fasírt (07), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 119(KJ) 746(KCal) F: 49(g) Kol: 60(g) Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:5,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 402(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), rakott zöldbab (01,15), E:2 640(KJ) 632(KCal) F: 34(g) Kol: 66(g) Sz: 81(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 105(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), boci szelet, E:4 981(KJ) 1 192(KCal) F: 43(g) Kol: 48(g) Sz:132(g) Zsir:185(g) Cuk: 61(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 132(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 150(g) Sz:110(g) Zsir: 51(g) Cuk: 4(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 496(KJ) 836(KCal) F: 75(g) Kol:170(g) Sz: 75(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 118(mg)
Uzsonna	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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	sütdtök, 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)	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)	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)
Vacsora	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), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 940(KJ) 703(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 21(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 319(KJ) 555(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 839(KJ) 679(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(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), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 063(KJ) 494(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 744(KJ) 656(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: 55(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