

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.02.23. - 2026.03.01.

	hétfő 2026.02.23	kedd 2026.02.24.	szerda 2026.02.25.	csütörtök 2026.02.26.	péntek 2026.02.27.	szombat 2026.02.28.	vasárnap 2026.03.01.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), méz, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 756(Kj) 659(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:119(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 336(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (03,01), paradicsom, E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), E:2 920(Kj) 698(KCal) F: 24(g) Kol:224(g) Sz: 93(g) Zsir: 25(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(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), főtt virsli, 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)
	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 93(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:5,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 97(mg)	csirkegulyás (01,03,09,10), ízes gombóc (01), E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 33(g) Kol: 70(g) Sz: 51(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g) Só:5,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	zöldbableves (07), fasírt, burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz:100(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 150(mg)	paradicsomleves (01,03), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10), E:3 610(Kj) 864(KCal) F: 33(g) Kol: 80(g) Sz:125(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:5,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 141(mg)	alföldi betyárleves, sajtos pogácsa (01,07,06,08), E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 35(g) Kol: 44(g) Sz: 75(g) Zsir: 24(g) Cuk: 2(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 287(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g)	csontleves, dubarry szelet (07,01), párolt rizs, E:3 760(Kj) 900(KCal) F: 67(g) Kol: 80(g) Sz: 82(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 226(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)	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, 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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 425(Kj) 819(KCal) F: 30(g) Kol:125(g) Sz: 93(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 481(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, tv.paprika, E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	gyümölcs tea (12), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 744(Kj) 656(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 94(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 57(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 66(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 129(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(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