

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.03.09. - 2026.03.15.

	hétfő 2026.03.09	kedd 2026.03.10.	szerda 2026.03.11.	csütörtök 2026.03.12.	péntek 2026.03.13.	szombat 2026.03.14.	vasárnap 2026.03.15.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(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), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 220(Kj) 770(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 38(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)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(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: 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)	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)	tejszelet (07,01,03), E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(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)	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)
Ebéd	brokkolikrémlves (01,07), pirított zsemlekocka (01), budapest ragu, párolt rizs, savanyúság (10), E:4 027(Kj) 963(KCal) F: 51(g) Kol:336(g) Sz:113(g) Zsir: 50(g) Cuk: 0(g) Só:6,96(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 304(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), bolognai spagetti (07,03,01), E:3 855(Kj) 922(KCal) F: 65(g) Kol:117(g) Sz: 88(g) Zsir: 37(g) Cuk: 6(g) Só:4,62(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 576(Kj) 855(KCal) F: 42(g) Kol: 60(g) Sz:137(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só:4,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 127(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), pásztortarhonya (03,01), savanyúság (10), E:3 315(Kj) 793(KCal) F: 33(g) Kol: 99(g) Sz: 93(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:8,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 138(mg)	Jókai bableves (07), Kossuth kifli (01,03,08), E:3 165(Kj) 757(KCal) F: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 85(g) Zsir: 39(g) Cuk: 25(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 83(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves, Sajtos sertés szelet (07), zöldséges rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 805(Kj) 910(KCal) F: 68(g) Kol: 80(g) Sz: 81(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:5,86(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 256(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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:3 323(Kj) 795(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 91(g) Zsir: 36(g) Cuk: 21(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 56(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:3 287(Kj) 786(KCal) F: 30(g) Kol:127(g) Sz: 94(g) Zsir: 30(g) Cuk: 20(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	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), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 174(Kj) 520(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(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