

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.03.23. - 2026.03.29.

	hétfő 2026.03.23	kedd 2026.03.24.	szerda 2026.03.25.	csütörtök 2026.03.26.	péntek 2026.03.27.	szombat 2026.03.28.	vasárnap 2026.03.29.
Reggeli	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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóúborka, E:2 715(Kj) 650(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), holland sós pereg (01,06), E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:115(g) Zsir: 9(g) Cuk: 32(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(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), löncs 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: 41(mg)	fekete kávé, tea (12), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:3 402(Kj) 814(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz:107(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 231(mg)	fekete kávé, tea (12), sült kolbász, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:3 270(Kj) 782(KCal) F: 34(g) Kol:120(g) Sz: 91(g) Zsir: 29(g) Cuk: 23(g) Só:5,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(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)	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)	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)	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)	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)
	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), mézes- mustáros sült csirkecomb (10,01,03,09), burgonyapüré (07), befőtt, E:5 205(Kj) 1 245(KCal) F: 63(g) Kol:170(g) Sz:120(g) Zsir: 46(g) Cuk: 1(g) Só:6,58(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 173(mg)	gulyásleves (07), mákos nudli (07,01), E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 39(g) Kol: 48(g) Sz:124(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só:6,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 245(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), fasírt, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 45(g) Kol: 60(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 12(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 190(mg)	gyümölcsleves (07), bácskai rizseshús, savanyúság (10), E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 26(g) Kol: 50(g) Sz:123(g) Zsir: 8(g) Cuk: 25(g) Só:3,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 131(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), piskóta (03,01), csokisodó (07), E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 32(g) Kol: 36(g) Sz: 85(g) Zsir: 16(g) Cuk: 26(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 325(mg)	tojásleves (07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (03,01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz:100(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g)	csontleves, óvári sertészsleat (07), párolt rizs, savanyúság (10), E:3 188(Kj) 763(KCal) F: 58(g) Kol: 72(g) Sz: 73(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:4,73(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 149(mg)
Ebéd	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)	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)	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)	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)	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 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), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 27(g) Kol:101(g) Sz: 89(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 510(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 838(Kj) 679(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: 58(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóúborka, E:2 762(Kj) 661(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 22(g) Cuk: 21(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(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), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 505(Kj) 599(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)
Uzsonna							
Vacsora							

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