

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.03.31. - 2025.04.06.

	hétfő 2025.03.31	kedd 2025.04.01.	szerda 2025.04.02.	csütörtök 2025.04.03.	péntek 2025.04.04.	szombat 2025.04.05.	vasárnap 2025.04.06.
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, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 015(KJ) 482(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 61(g) Zsir: 19(g) Cuk: 23(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 586(KJ) 619(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 9(g) Cuk: 38(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 180(KJ) 521(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 66(g) Zsir: 17(g) Cuk: 22(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 469(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, kígyóuborka, félbarna kenyér (01), E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 60(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	fekete kávé, tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E:1 899(KJ) 454(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 8(g) Cuk: 25(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, mustár (10), félbarna kenyér (01), E:2 386(KJ) 571(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 60(g) Zsir: 25(g) Cuk: 23(g) Só:7,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(mg)
Tízórai	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)	vaniliás 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)	túrós 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)	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)	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)
Ebéd	tejfölös burgonyaleves (01,03,09,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 505(KJ) 838(KCal) F: 46(g) Kol: 90(g) Sz:117(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:10,71(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 119(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), bolognai spagetti (07,03,01), E:4 304(KJ) 1 030(KCal) F: 52(g) Kol: 69(g) Sz: 96(g) Zsir: 48(g) Cuk: 6(g) Só:7,72(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 222(mg)	almaleves, sárgaborsófőzelék (01), sült tarja, félbarna kenyér (01), E:2 970(KJ) 710(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz: 82(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só:1,99(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 92(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), natúr szelet, pirított dara (01), meggy mártás (01,12,07), E:3 620(KJ) 866(KCal) F: 46(g) Kol: 78(g) Sz:123(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), pogácsa (01,03,07), E:3 153(KJ) 754(KCal) F: 34(g) Kol: 38(g) Sz: 82(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 226(mg)	tojásleves (01,03), tarhonyás hús (03,01), almapaprika, 72(g) Sz: 58(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 573(KJ) 855(KCal) F: 77(g) Kol:170(g) Sz: 75(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:4,36(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 125(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 679(KJ) 402(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 075(KJ) 497(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 60(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 790(KJ) 428(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 865(KJ) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 62(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 669(KJ) 399(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 018(KJ) 483(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 57(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 019(KJ) 483(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 60(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(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