

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.04.28. - 2025.05.04.

	hétfő 2025.04.28	kedd 2025.04.29.	szerda 2025.04.30.	csütörtök 2025.05.01.	péntek 2025.05.02.	szombat 2025.05.03.	vasárnap 2025.05.04.
Reggeli	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), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 015(KJ) 482(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 59(g) Zsir: 20(g) Cuk: 22(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	Munka Ünnepe fekete kávé, tea (12), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:2 734(KJ) 654(KCal) F: 27(g) Kol: 36(g) Sz: 76(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 218(mg)	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 515(KJ) 362(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé, tea (12), kefir (07), kifli (01), E:1 699(KJ) 407(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 2(g) Cuk: 25(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), E:1 748(KJ) 418(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 22(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(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)	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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(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)
Ebéd	karalábéleves (01,03,09,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 833(KJ) 678(KCal) F: 44(g) Kol: 90(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:10,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 169(mg)	húsgombóclevés (09,03,01,10), ízes derelye (01), E:2 871(KJ) 687(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz:110(g) Zsir: 18(g) Cuk: 26(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 52(mg)	karfiolleves (01,03,09,10), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 329(KJ) 796(KCal) F: 43(g) Kol: 60(g) Sz:119(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 122(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 40(g) Kol: 48(g) Sz:101(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 203(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), rizsfelfújt (07,01,03), csokisodó (07), E:3 827(KJ) 916(KCal) F: 37(g) Kol: 36(g) Sz:134(g) Zsir: 24(g) Cuk: 40(g) Só:2,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 490(mg)	sárgaborsókrémleves (10), pirított zsemlekocka (01), tarhonyás hús (03,01), cékla, 72(g) Sz:112(g) Zsir: 18(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)
	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: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 761(KJ) 421(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 61(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 249(KJ) 538(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 61(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcs tea (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 149(KJ) 514(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 61(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 28(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 835(KJ) 439(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 58(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 075(KJ) 496(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 62(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 665(KJ) 398(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítős,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető