

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.06.23. - 2025.06.29.

	hétfő 2025.06.23	kedd 2025.06.24.	szerda 2025.06.25.	csütörtök 2025.06.26.	péntek 2025.06.27.	szombat 2025.06.28.	vasárnap 2025.06.29.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), dzsem , margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 700(KJ) 646(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 333(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (03,01), kígyóborka, E:2 289(KJ) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	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), kocka sajt (07), 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), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 552(KJ) 611(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 129(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 378(KJ) 569(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 95(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 277(KJ) 545(KCal) F: 19(g) Kol: 67(g) Sz: 95(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(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)	jégkrém (07), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(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)	jégkrém (07), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(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)	mese omlós keksz (01,07,06,08), E:1 179(KJ) 282(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 27(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)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), borsos tokány (01,07), tészta (01,03), savanyúság (10), E:4 286(KJ) 1 025(KCal) F: 51(g) Kol: 78(g) Sz:108(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:8,06(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 62(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), káposztás tészta (01,03), E:2 784(KJ) 666(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 98(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), E:2 026(KJ) 485(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 425(mg)	paradicsomleves (01,03), paprikás burgonya kolbásszal, savanyúság (10), félbarna kenyér (01), 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)	nyírségi gombócleves (01,07,06,08), sajtos pogácsa (01,07,06,08), E:3 488(KJ) 834(KCal) F: 38(g) Kol: 50(g) Sz: 89(g) Zsir: 32(g) Cuk: 2(g) Só:5,37(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 302(mg)	reszelttésztalesves (01,03), sült debreceni, burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 50(g) Sz:109(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 543(KJ) 848(KCal) F: 76(g) Kol:170(g) Sz: 81(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:6,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(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)	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)	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)	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)	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), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 714(KJ) 649(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 156(KJ) 516(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 800(KJ) 670(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 21(g) Só:4,00(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 653(KJ) 635(KCal) F: 24(g) Kol: 68(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:4,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 100(KJ) 742(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 25(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 979(KJ) 713(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 402(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=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető