

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.07.13. - 2026.07.19.

	hétfő 2026.07.13	kedd 2026.07.14.	szerda 2026.07.15.	csütörtök 2026.07.16.	péntek 2026.07.17.	szombat 2026.07.18.	vasárnap 2026.07.19.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(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), 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), sonkakrém (01), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 520(KJ) 603(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz:102(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:5,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 50(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), tejbegríz fahéj szórattal (01,07), E:1 866(KJ) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 596(KJ) 621(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:4,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	gyümölcs, E: 183(KJ) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(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)
Ebéd	tejfölös karfiolleves (01,03,07), mézes- mustáros sült csirkecomb (10,01,03,09), burgonyapüré (07), befőtt, E:3 926(KJ) 939(KCal) F: 56(g) Kol:170(g) Sz: 94(g) Zsir: 40(g) Cuk: 0(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 207(mg)	tojásleves (01,03), bolognai spagetti (03,01,07), E:3 185(KJ) 762(KCal) F: 52(g) Kol: 69(g) Sz: 69(g) Zsir: 35(g) Cuk: 6(g) Só:5,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 264(mg)	zöldségleves (01,03,09,10), fasírt (01,03), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 973(KJ) 711(KCal) F: 45(g) Kol: 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:4,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 202(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), pincepörkölt, savanyúság (10), E:4 504(KJ) 1 077(KCal) F: 42(g) Kol:105(g) Sz:138(g) Zsir: 32(g) Cuk: 25(g) Só:13,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 154(mg)	bakonyi betyárleves (01,09,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 998(KJ) 717(KCal) F: 28(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 84(g) Cuk: 33(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 202(mg)	rizsleves (04,01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	csontleves (03,01,09,10), Sajtos sertés szelet (07), rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 857(KJ) 923(KCal) F: 70(g) Kol: 80(g) Sz: 83(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:5,86(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 264(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)	gyümölcs, E: 183(KJ) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 753(KJ) 659(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 839(KJ) 679(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(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)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 210(KJ) 768(KCal) F: 25(g) Kol: 68(g) Sz: 91(g) Zsir: 32(g) Cuk: 21(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,83(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 867(KJ) 686(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: 49(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 242(KJ) 536(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető