

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.07.07. - 2025.07.13.

	hétfő 2025.07.07	kedd 2025.07.08.	szerda 2025.07.09.	csütörtök 2025.07.10.	péntek 2025.07.11.	szombat 2025.07.12.	vasárnap 2025.07.13.
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), 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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 892(KJ) 692(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 96(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 484(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 402(KJ) 575(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), E:2 417(KJ) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:3 195(KJ) 764(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 38(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt debreceni, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 801(KJ) 670(KCal) F: 27(g) Kol: 80(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 23(g) Só:4,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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)	dinnye, E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(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)	krémtúró (07), E: 809(KJ) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(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)	dinnye, E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)
Tízórai	tejfölös karfiollevés (07), sült hús, bakonyi mártás (01,07), tészta (01,03), E:2 857(KJ) 684(KCal) F: 44(g) Kol: 80(g) Sz: 71(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:4,18(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	eperkrémleves (01,12,07), milánói kocka (07,03,01), E:2 339(KJ) 560(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 70(g) Zsir: 17(g) Cuk: 14(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 222(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), fasírt (07), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 707(KJ) 648(KCal) F: 43(g) Kol: 60(g) Sz: 85(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 170(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), pincepörkölt (07), savanyúság (10), E:3 646(KJ) 872(KCal) F: 43(g) Kol:105(g) Sz: 90(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:12,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 102(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), lángos (01,07), E:2 584(KJ) 618(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 85(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 155(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), zöldséges rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 472(KJ) 831(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 79(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:5,59(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 146(mg)
	édess 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)	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)	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)	édess 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)
Ebéd	gyümölcs tea (12), kastély csemege, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcs tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01),	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,
Uzsonna							
Vacs							

Hőforrás	E:2 786(Kj) 666(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 42(mg)	E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 55(mg)	E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	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)	E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 24(g) Kol: 68(g) Sz: 92(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 1(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