

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.07.27. - 2026.08.02.

	hétfő 2026.07.27	kedd 2026.07.28.	szerda 2026.07.29.	csütörtök 2026.07.30.	péntek 2026.07.31.	szombat 2026.08.01.	vasárnap 2026.08.02.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), diós masni (01,03,07,06), E:2 722(KJ) 651(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 300(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), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 892(KJ) 692(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 17(g) Cuk: 48(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 181(KJ) 522(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 777(KJ) 664(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 22(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 49(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), 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), torma, E:2 578(KJ) 617(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 23(g) Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)
Tízórai	zabrudí, E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	jégkrém (05), E:1 519(KJ) 363(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:234(g) Zsir: 54(g) Cuk:175(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 44(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)	jégkrém (05), E:1 519(KJ) 363(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:234(g) Zsir: 54(g) Cuk:175(g) Só:0,44(g) Tel.Zs: 44(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)	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	vajgaluska leves (09,01,03), fűszeres tarja (07,06), rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 713(KJ) 649(KCal) F: 41(g) Kol: 90(g) Sz: 77(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:9,00(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 139(mg)	gulyásleves (09,01,03,10), mákos nudli (01), E:3 511(KJ) 840(KCal) F: 39(g) Kol: 48(g) Sz:124(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só:6,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 245(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), fasírt (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 902(KJ) 694(KCal) F: 46(g) Kol: 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:5,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), rakott burgonya kolbásszal (03,07), savanyúság (10), E:3 511(KJ) 840(KCal) F: 22(g) Kol: 62(g) Sz:123(g) Zsir: 18(g) Cuk: 25(g) Só:4,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), túrós batyu (01,03,07), E:4 534(KJ) 1 085(KCal) F: 52(g) Kol: 55(g) Sz:128(g) Zsir: 34(g) Cuk: 6(g) Só:3,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 263(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 269(KJ) 782(KCal) F: 54(g) Kol: 38(g) Sz: 75(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:3,18(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 253(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)	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)	zabrudí, E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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)	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), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 842(KJ) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 805(KJ) 671(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 21(g) Cuk: 21(g) Só:4,00(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 327(KJ) 557(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 815(KJ) 673(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 89(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:4,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 415(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 312(KJ) 792(KCal) F: 31(g) Kol:127(g) Sz: 93(g) Zsir: 30(g) Cuk: 20(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 822(KJ) 675(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 462(KJ) 589(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(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