

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.08.03. - 2026.08.09.

	hétfő 2026.08.03	kedd 2026.08.04.	szerda 2026.08.05.	csütörtök 2026.08.06.	péntek 2026.08.07.	szombat 2026.08.08.	vasárnap 2026.08.09.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(KJ) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(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), tejeskávé (07,01), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 717(KJ) 650(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 15(g) Cuk: 40(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 920(KJ) 698(KCal) F: 24(g) Kol:224(g) Sz: 93(g) Zsir: 25(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(mg)	fekete kávé, tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 517(KJ) 602(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 272(KJ) 544(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 120(KJ) 746(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 96(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(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)	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)	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)	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 (01,03,07), 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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), hentes tokány (10,01), tészta (01,03), E:3 152(KJ) 754(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz: 95(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 106(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)	köményleves kenyérfocakkal (01,03,09,10), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 835(KJ) 918(KCal) F: 44(g) Kol: 60(g) Sz:152(g) Zsir: 12(g) Cuk: 15(g) Só:6,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 106(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), rakott karfiol (07), E:3 054(KJ) 731(KCal) F: 34(g) Kol: 66(g) Sz:106(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 187(mg)	alföldi betyárleves (01,10,07), fánk lekvárral (01,03,07), E:2 344(KJ) 561(KCal) F: 33(g) Kol: 42(g) Sz: 66(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 179(mg)	reszeltléstaleves (01,03,09), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz:121(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03,10), reszelt máj (01,03,09,10), főtt burgonya, savanyúság (10), E:2 866(KJ) 686(KCal) F: 50(g) Kol:753(g) Sz: 87(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:4,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 120(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)	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)	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)	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), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 534(KJ) 606(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:3 307(KJ) 791(KCal) F: 28(g) Kol:125(g) Sz: 89(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 502(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 698(KJ) 645(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 206(KJ) 767(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 222(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 105(KJ) 504(KCal) F: 27(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 59(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 593(KJ) 620(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 281(KJ) 546(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,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