

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.08.11. - 2025.08.17.

	hétfő 2025.08.11	kedd 2025.08.12.	szerda 2025.08.13.	csütörtök 2025.08.14.	péntek 2025.08.15.	szombat 2025.08.16.	vasárnap 2025.08.17.
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), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 924(Kj) 699(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)	fekete kávé, tea (12), sült 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)
Tízórai	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)	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)	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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 47(g) Kol: 90(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:9,14(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 155(mg)	gulyásleves (07), ízes gombóc (01), E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 52(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 867(Kj) 925(KCal) F: 42(g) Kol: 48(g) Sz:155(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 152(mg)	eperkrémleves (01,12,07), rakott zöldbab (01,15), félbarna kenyér (01), E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 5(g) Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 102(mg)	alföldi betyárleves (07), almás linzer (01,03,07), E:3 383(Kj) 809(KCal) F: 28(g) Kol: 42(g) Sz: 99(g) Zsir: 30(g) Cuk: 20(g) Só:1,53(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 91(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült kolbász, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 20(g) Sz: 60(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g)	húsleves, holstein szelet (03), zöldséges rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 974(Kj) 711(KCal) F: 49(g) Kol: 96(g) Sz: 83(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:6,96(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 158(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 042(Kj) 728(KCal) F: 29(g) Kol:104(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	gyümölcs tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g) Cuk: 23(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 144(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	gyümölcs tea (12), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 628(Kj) 629(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, félbarna kenyér (01), vajkrém (07), tv.paprika, E:3 074(Kj) 735(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 27(g) Cuk: 21(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 33(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető