

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.08.10. - 2026.08.16.

	hétfő 2026.08.10	kedd 2026.08.11.	szerda 2026.08.12.	csütörtök 2026.08.13.	péntek 2026.08.14.	szombat 2026.08.15.	vasárnap 2026.08.16.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (03,01), kigyóuborka, E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(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), 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), édes túró (07), félbarna kenyér (01), E:3 402(Kj) 814(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz:107(g) Zsir: 26(g) Cuk: 33(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 231(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), E:1 879(Kj) 450(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: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), majonéz (03,10), E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 102(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)	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)	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)	mese omlós keksz (01,05,06,08,03), E: 132(Kj) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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)	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)
Tízórai	brokkolikréMLEVES (01,07), pirított zsemlekocka (01), brassói aprópecsenye, savanyúság (10), E:3 645(Kj) 872(KCal) F: 40(g) Kol: 42(g) Sz:109(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:5,38(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 303(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), húsos rakott tészta (07,01,03,09,10), E:1 908(Kj) 457(KCal) F: 36(g) Kol: 71(g) Sz: 47(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 141(mg)	paradicsomleves (01,03), fasírt (03,01), zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 505(Kj) 839(KCal) F: 49(g) Kol: 60(g) Sz:128(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 187(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), kovászos uborka (01), E:4 027(Kj) 963(KCal) F: 28(g) Kol: 80(g) Sz:149(g) Zsir: 21(g) Cuk: 27(g) Só:7,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 154(mg)	Jókai bableves (01,09,03,10), lángos (01,07), E:4 015(Kj) 960(KCal) F: 39(g) Kol: 53(g) Sz:106(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:6,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 411(mg)	burgonyaleves (01,09,03), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (10,03,07), 0(g) Sz:118(g) Zsir: 36(g) Cuk: 3(g)	csontleves (09,01,03,10), dubarry szelet (07,01), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 955(Kj) 946(KCal) F: 70(g) Kol: 80(g) Sz: 85(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:4,74(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 281(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)	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)	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)	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)	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	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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 49(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 285(Kj) 786(KCal) F: 25(g) Kol: 68(g) Sz: 94(g) Zsir: 32(g) Cuk: 21(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 174(Kj) 520(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 924(Kj) 700(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 23(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 49(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 285(Kj) 786(KCal) F: 25(g) Kol: 68(g) Sz: 94(g) Zsir: 32(g) Cuk: 21(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 174(Kj) 520(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 924(Kj) 700(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 23(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(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