

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.08.24. - 2026.08.30.

	hétfő 2026.08.24	kedd 2026.08.25.	szerda 2026.08.26.	csütörtök 2026.08.27.	péntek 2026.08.28.	szombat 2026.08.29.	vasárnap 2026.08.30.
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), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 948(KJ) 705(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(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), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 714(KJ) 649(KCal) F: 23(g) Kol: 68(g) Sz: 90(g) Zsir: 21(g) Cuk: 22(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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 virslis, 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)
	zabrudis,	édes keksz (01,07,03),	zabrudis,	gyümölcs,	zabrudis,	zsíros kenyér, kovászos uborka (01),	gyümölcs,
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	E: 888(KJ) 212(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 20(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	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)
	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), bakonyi tokány (01,07), tészta (01,03), E:2 932(KJ) 701(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 84(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:5,53(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), milánói kocka (07,03,01), E:2 617(KJ) 626(KCal) F: 41(g) Kol:255(g) Sz: 70(g) Zsir: 19(g) Cuk: 9(g) Só:4,43(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 313(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült kolbász, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:4 067(KJ) 973(KCal) F: 50(g) Kol:120(g) Sz:113(g) Zsir: 39(g) Cuk: 4(g) Só:4,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 181(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), E:2 602(KJ) 622(KCal) F: 40(g) Kol: 48(g) Sz: 74(g) Zsir: 18(g) Cuk: 5(g) Só:5,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 216(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), almás linzer (01,03,07), E:3 561(KJ) 852(KCal) F: 26(g) Kol: 36(g) Sz:107(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 99(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 434(KJ) 821(KCal) F: 65(g) Kol: 90(g) Sz: 84(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:9,63(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 133(mg)
Ebéd	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,	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,	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)	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 tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 867(KJ) 686(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 49(mg)	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:3 374(KJ) 807(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 95(g) Zsir: 36(g) Cuk: 21(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 744(KJ) 656(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:3 074(KJ) 736(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 28(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 584(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), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 181(KJ) 522(KCal) F: 27(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 517(KJ) 602(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 48(mg)
Uzsonna							
Vacsora							

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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető