

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.09.07. - 2026.09.13.

	hétfő 2026.09.07	kedd 2026.09.08.	szerda 2026.09.09.	csütörtök 2026.09.10.	péntek 2026.09.11.	szombat 2026.09.12.	vasárnap 2026.09.13.
Reggeli	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 csökkentett sótartalmú (07), kifli (01), E:1 500(KJ) 359(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 3(g) Cuk: 25(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 746(KJ) 657(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 38(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 368(mg)	fekete kávé, tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 091(KJ) 500(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 33(g) Cuk: 22(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 402(KJ) 575(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(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 debreceni, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 801(KJ) 670(KCal) F: 27(g) Kol: 80(g) Sz: 91(g) Zsir: 24(g) Cuk: 23(g) Só:4,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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)	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)	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)	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)	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)	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	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)	frankfurti leves (01,09,03,10,07), bolognai spagetti (07,03,01), E:4 001(KJ) 957(KCal) F: 58(g) Kol: 105(g) Sz: 88(g) Zsir: 45(g) Cuk: 6(g) Só:7,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 441(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 497(KJ) 837(KCal) F: 46(g) Kol: 60(g) Sz:124(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só:3,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 138(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), ízes bukta (01,03,07), E:2 705(KJ) 647(KCal) F: 32(g) Kol: 40(g) Sz: 87(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 134(mg)	alföldi betyárleves (01,10,07), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10), E:3 601(KJ) 862(KCal) F: 45(g) Kol:122(g) Sz: 97(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:6,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 151(mg)	tojásleves (01,03), bácskai rizseshús, almapirika, 50(g) Sz: 63(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 475(KJ) 831(KCal) F: 65(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 162(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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 917(KJ) 698(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 744(KJ) 656(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 94(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 57(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 891(KJ) 692(KCal) F: 24(g) Kol:224(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 979(KJ) 713(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 402(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), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 769(KJ) 662(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 482(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