

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.09.15. - 2025.09.21.

	hétfő 2025.09.15	kedd 2025.09.16.	szerda 2025.09.17.	csütörtök 2025.09.18.	péntek 2025.09.19.	szombat 2025.09.20.	vasárnap 2025.09.21.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 958(KJ) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (03,01), tv.paprika, E:2 365(KJ) 566(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	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), kenőmájas, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 586(KJ) 619(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 94(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	fekete kávé, tea (12), kifli (01), gyümölcs joghurt (07), 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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 596(KJ) 621(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:4,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szorattal (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)
	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)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	gyümölcs, E: 366(KJ) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(KJ) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(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)	mese omlós keksz (01,07,06,08), E:1 179(KJ) 282(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 27(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)
Tízórai	tejfőlés burgonyaleves (07), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:4 009(KJ) 959(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz:127(g) Zsir: 59(g) Cuk: 6(g) Só:5,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03), E:2 406(KJ) 576(KCal) F: 24(g) Kol:196(g) Sz:101(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:1,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 111(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:4 422(KJ) 1 058(KCal) F: 54(g) Kol:150(g) Sz:113(g) Zsir: 52(g) Cuk: 4(g) Só:4,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 139(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:3 250(KJ) 777(KCal) F: 45(g) Kol: 66(g) Sz:103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 10(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 156(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kráter süti (01,03,07), E:2 998(KJ) 717(KCal) F: 28(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 84(g) Cuk: 33(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 202(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), fokhagymás fűszeres tarja, tört burgonya, savanyúság (10), E:3 693(KJ) 884(KCal) F: 65(g) Kol: 90(g) Sz: 87(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:7,65(g) Tel.Zs: 8(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)	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)	vaníliás karika, E:1 017(KJ) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(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)	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)	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)
Ebéd	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), 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), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 491(KJ) 596(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 482(KJ) 594(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 697(KJ) 645(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 55(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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 252(KJ) 778(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 495(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)	vaníliás karika, E:1 017(KJ) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(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)	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)	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)
Uzsonna	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), 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), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 491(KJ) 596(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 482(KJ) 594(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 697(KJ) 645(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 55(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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 252(KJ) 778(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 495(mg)
Vacsora	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), 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), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 491(KJ) 596(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 482(KJ) 594(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 697(KJ) 645(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 55(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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 252(KJ) 778(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 495(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