

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő 2026.10.05	kedd 2026.10.06.	szerda 2026.10.07.	csütörtök 2026.10.08.	péntek 2026.10.09.	szombat 2026.10.10.	vasárnap 2026.10.11.
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), pizzasonka felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, kigýóuborka, E:1 788(KJ) 428(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 70(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), kenőmájás, teljes kiőrlésű búzakenyér, kigýóuborka, E:2 260(KJ) 541(KCal) F: 21(g) Kol: 67(g) Sz: 83(g) Zsir: 12(g) Cuk: 22(g) Só:3,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 318(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 444(KJ) 585(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 760(KJ) 660(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 222(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:2 578(KJ) 617(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 23(g) Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)
	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	nápolyi (01,05,06), banán, E:1 192(KJ) 285(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 85(mg)	kefir (07), banán, E: 434(KJ) 104(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 235(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), alma, E: 595(KJ) 142(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	mese omlós keksz (01,05,06,08,03), mandarin, E: 414(KJ) 99(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(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)
Tízórai	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:3 275(KJ) 783(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 88(g) Zsir: 30(g) Cuk: 6(g) Só:3,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 128(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), savanyúság (10), E:2 916(KJ) 698(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:111(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:4,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	karfiolleves, sült kolbász, zöldbabfőzelék, félbarna kenyér (01), E:2 975(KJ) 712(KCal) F: 36(g) Kol:120(g) Sz: 69(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:6,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott erdélyi káposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:2 697(KJ) 645(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 96(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 104(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), vargabéles (03,01,07), E:4 577(KJ) 1 095(KCal) F: 47(g) Kol: 55(g) Sz:147(g) Zsir: 30(g) Cuk: 16(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 271(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), rizi- bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 360(KJ) 804(KCal) F: 54(g) Kol: 98(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:7,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 272(mg)
	alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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: 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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)
Ebéd	alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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: 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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)
Uzsonna	alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	alma, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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: 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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), tej (07), fokhagymás felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika, E:2 863(KJ) 685(KCal) F: 27(g) Kol: 68(g) Sz: 84(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 300(mg)	gyümölcs tea (12), tej (07), párizsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma, E:2 583(KJ) 618(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 22(g) Cuk: 21(g) Só:3,17(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 418(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 206(KJ) 767(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 222(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 926(KJ) 700(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 856(KJ) 683(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 484(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi 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: 57(mg)
	gyümölcs tea (12), tej (07), fokhagymás felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika, E:2 863(KJ) 685(KCal) F: 27(g) Kol: 68(g) Sz: 84(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 300(mg)	gyümölcs tea (12), tej (07), párizsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma, E:2 583(KJ) 618(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 22(g) Cuk: 21(g) Só:3,17(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 418(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 206(KJ) 767(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 222(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 926(KJ) 700(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 856(KJ) 683(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 484(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi 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: 57(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