

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő 2026.10.12	kedd 2026.10.13.	szerda 2026.10.14.	csütörtök 2026.10.15.	péntek 2026.10.16.	szombat 2026.10.17.	vasárnap 2026.10.18.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(KJ) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), 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), 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), pizzasonka felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), kigyóuborka, 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), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 354(KJ) 563(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt kolbász, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:3 123(KJ) 747(KCal) F: 30(g) Kol:124(g) Sz: 91(g) Zsir: 27(g) Cuk: 23(g) Só:4,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(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)
Tízórai	zabrudai (04,05,08,11), E: 502(KJ) 120(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), banán, E: 823(KJ) 197(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	zsíros 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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(KJ) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	zabrudai (04,05,08,11), E: 502(KJ) 120(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), bakonyi tokány (01,07), tésztá (01,03), E:4 011(KJ) 960(KCal) F: 50(g) Kol: 78(g) Sz: 92(g) Zsir: 35(g) Cuk: 1(g) Só:7,27(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 73(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), mákos nudli (01), E:2 982(KJ) 713(KCal) F: 36(g) Kol: 40(g) Sz:111(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só:4,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 243(mg)	fejtett bableves (04), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 742(KJ) 895(KCal) F: 44(g) Kol: 60(g) Sz:118(g) Zsir: 82(g) Cuk: 1(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 108(mg)	fahéjas almaleves (01,12,07), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:3 001(KJ) 718(KCal) F: 36(g) Kol: 72(g) Sz: 89(g) Zsir: 12(g) Cuk: 14(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	lencsegulyás (01,09,10,03), sajtos pogácsa (01,03,07), E:3 782(KJ) 905(KCal) F: 46(g) Kol: 50(g) Sz:100(g) Zsir: 26(g) Cuk: 2(g) Só:3,89(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 305(mg)	rizsleves (01,09,03,10,04), zöldborsós csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g)	csontleves, holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 468(KJ) 830(KCal) F: 65(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:2,58(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 160(mg)
Uzsonna	édes keksz (01,07,03), alma, E: 323(KJ) 77(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 8(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)	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)	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)	zabrudai (04,05,08,11), E: 502(KJ) 120(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 4(g) Cuk: 8(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(KJ) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), kigyóuborka, E:2 378(KJ) 569(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 68(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 25(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), lilahagyma, E:2 052(KJ) 491(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 13(g) Cuk: 21(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 60(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, teljes kiőrlésű búzakenyér (04), vajkrém (07), paradicsom, E:2 259(KJ) 541(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 14(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 593(KJ) 620(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 988(KJ) 476(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:4,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 165(KJ) 518(KCal) F: 19(g) Kol: 67(g) Sz: 89(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	gyümölcs tea (12), lőncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 396(KJ) 812(KCal) F: 29(g) Kol:125(g) Sz: 93(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 490(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