

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő 2025.10.13	kedd 2025.10.14.	szerda 2025.10.15.	csütörtök 2025.10.16.	péntek 2025.10.17.	szombat 2025.10.18.	vasárnap 2025.10.19.
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:2 873(Kj) 687(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 17(g) Cuk: 48(g) Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 22(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 127(Kj) 509(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 615(Kj) 626(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 95(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(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)
	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)	puding (07), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	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)	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)	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)
	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), sült hús, meggymártás (01,12,07), piritott dara (01), E:3 740(Kj) 895(KCal) F: 47(g) Kol: 78(g) Sz:132(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:6,76(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), bolognai spagetti (07,03,01), E:2 968(Kj) 710(KCal) F: 45(g) Kol: 69(g) Sz: 77(g) Zsir: 28(g) Cuk: 6(g) Só:5,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 234(mg)	paradicsomleves (01,03), fasírt (07), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 211(Kj) 768(KCal) F: 45(g) Kol: 60(g) Sz:111(g) Zsir: 20(g) Cuk: 10(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 193(mg)	gyümölcsleves, bácskai rizseshús, almapirika, E:2 929(Kj) 701(KCal) F: 26(g) Kol: 50(g) Sz:122(g) Zsir: 9(g) Cuk: 25(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 104(mg)	gulyásleves (07), máglyarakás (01), E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz: 97(g) Zsir: 15(g) Cuk: 6(g) Só:4,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 214(mg)	zöldséges tarhonyaleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 477(Kj) 832(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)
	zsiros kenyér, kovászos uborka (01), 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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	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), párizsi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 144(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 25(g) Kol: 59(g) Sz: 93(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 478(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 429(Kj) 581(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 602(Kj) 623(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)
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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető