

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.10.19. - 2026.10.25.

	hétfő 2026.10.19	kedd 2026.10.20.	szerda 2026.10.21.	csütörtök 2026.10.22.	péntek 2026.10.23.	szombat 2026.10.24.	vasárnap 2026.10.25.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), paradicsom, E:2 021(Kj) 484(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 294(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, teljes kiőrlésű búzakenyér (04), paradicsom, E:2 552(Kj) 611(KCal) F: 19(g) Kol:224(g) Sz: 75(g) Zsir: 26(g) Cuk: 24(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	Ünnepnap , fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 95(g) Zsir: 17(g) Cuk: 22(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(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 tojás (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(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)	puding (07), E: 621(Kj) 149(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 10(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 177(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)	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)	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)	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	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), temesvári sertéstokány (07,01), tészta (01,03), E:3 649(Kj) 873(KCal) F: 54(g) Kol:102(g) Sz:109(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:5,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), bolognai spagetti (07,03,01), E:3 281(Kj) 785(KCal) F: 51(g) Kol: 69(g) Sz: 88(g) Zsir: 29(g) Cuk: 6(g) Só:3,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 271(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt (03,01), kelkáposztafőzelék, félbarna kenyér (01), E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 46(g) Kol: 60(g) Sz: 93(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 208(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott karfiol (07), E:2 644(Kj) 632(KCal) F: 39(g) Kol: 66(g) Sz: 83(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 159(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), csokisodó (07), rizsfelfújt (07,01,03), E:3 959(Kj) 947(KCal) F: 38(g) Kol: 55(g) Sz:132(g) Zsir: 27(g) Cuk: 40(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 496(mg)	sárgaborsóleves (10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (10,03,07), 0(g) Sz:118(g) Zsir: 34(g) Cuk: 3(g) Ca: 0(mg)	húsleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, vajas burgonya, savanyúság (10), E:3 380(Kj) 809(KCal) F: 62(g) Kol:188(g) Sz: 89(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:10,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 113(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)	zsíros kenyér, savanyú káposzta (01), E: 883(Kj) 211(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(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)	sütőtök, E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), soproni felvágott, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), tv.paprika, E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 74(g) Zsir: 31(g) Cuk: 22(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 5(mg)	gyümölcs tea (12), lőncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 56(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), lilahagyma, E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 75(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 445(mg)	gyümölcs tea (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,83(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 23(g) Kol: 68(g) Sz: 88(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:4,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(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)

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