

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap külsős ebéd 2026.10.26. - 2026.11.01.

	hétfő 2026.10.26	kedd 2026.10.27.	szerda 2026.10.28.	csütörtök 2026.10.29.	péntek 2026.10.30.	szombat 2026.10.31.	vasárnap 2026.11.01.
Reggeli							
Tízórai							
Ebéd	brokkolikrémléves (01,07), pirított zsemlekocka (01), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 55(g) Kol: 90(g) Sz:116(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:11,89(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 334(mg)	gulyásleves (09,01,03,10), szaftos nudli tejföllel (01,07), E:3 472(Kj) 831(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:115(g) Zsir: 23(g) Cuk: 7(g) Só:6,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	frankfurti leves (01,09,03,10,07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:4 058(Kj) 971(KCal) F: 40(g) Kol: 36(g) Sz:120(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:7,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 262(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), székelypórást (01), félbarna kenyér (01), E:3 388(Kj) 810(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz:122(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 126(mg)	nyírségi gombóclevés (09,01,03,10,07), kakaós csiga (01,07), E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz: 84(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 152(mg)	kertészleves (01,09,03), sült debreceni, lencsefőzelék (01,10), félbarna kenyér (01), Sz:100(g) Zsir: 44(g) Cuk: 15(g)	ünnepnap, csontleves, zúzapörkölt, tarhonya (03,01), almapaprika, E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 66(g) Kol: 6(g) Sz: 70(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 78(mg)
Uzsonna							
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=Édesítők,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető