

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
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	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), E:1 098(KJ) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(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), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 882(KJ) 690(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 11(g) Cuk: 48(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 465(KJ) 590(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 95(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:3,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), kigyóuborka, E:2 195(KJ) 525(KCal) F: 16(g) Kol: 55(g) Sz: 70(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 563(KJ) 613(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz:111(g) Zsir: 8(g) Cuk: 32(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(mg)	Ünnepnap, fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 674(KJ) 640(KCal) F: 25(g) Kol: 60(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(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), 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)	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: 392(KJ) 94(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(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)	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)
Ebéd	brokkolikréMLEVES (01,07), pirított zsemlekocka (01), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (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), székelYkáposzta (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 gombócLeves (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), 150(g) Sz:100(g) Zsir: 44(g) Cuk: 0(g)	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	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), paradicsom, E:2 100(KJ) 502(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 14(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), lilahagyma, E:2 375(KJ) 568(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 21(g) Cuk: 21(g) Só:3,26(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 16(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), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), zöldhagyma, E:2 218(KJ) 531(KCal) F: 21(g) Kol:101(g) Sz: 67(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 482(mg)	gyümölcs tea (12), olasz 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: 38(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 649(KJ) 634(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 222(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 205(KJ) 528(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(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