

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.11.02. - 2026.11.08.

	hétfő 2026.11.02.	kedd 2026.11.03.	szerda 2026.11.04.	csütörtök 2026.11.05.	péntek 2026.11.06.	szombat 2026.11.07.	vasárnap 2026.11.08.
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), bundáskenyér (03,01), kigyóuborka, E:2 289(KJ) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 948(KJ) 705(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(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), kenőmájás, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 045(KJ) 728(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 97(g) Zsir: 26(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(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), kigyóuborka, E:2 431(KJ) 582(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(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)	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)	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)	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	fokhagymakrémléves pirított kenyérkockával (07,01), mézes- mustáros sült csirkecomb (10,01,03,09), burgonyapüré (07), befőtt, E:3 984(KJ) 953(KCal) F: 57(g) Kol:170(g) Sz:102(g) Zsir: 43(g) Cuk: 0(g) Só:3,73(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 204(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,03), E:2 986(KJ) 714(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:120(g) Zsir: 9(g) Cuk: 23(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), sült kolbász, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 525(KJ) 843(KCal) F: 41(g) Kol:120(g) Sz: 96(g) Zsir: 31(g) Cuk: 12(g) Só:7,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 189(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:3 056(KJ) 731(KCal) F: 40(g) Kol: 48(g) Sz:101(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 203(mg)	alföldi betyárleves (01,10,07), tejfölös csodasüti (01,03,07), E:3 172(KJ) 759(KCal) F: 28(g) Kol: 42(g) Sz: 87(g) Zsir: 31(g) Cuk: 30(g) Só:1,78(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 133(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 80(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03,10), dubarry szelet, petrezselymes burgonya, E:3 410(KJ) 816(KCal) F: 54(g) Kol: 98(g) Sz: 88(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:4,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 274(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)	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)	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)	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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), paradicsom, E:2 149(KJ) 514(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 110(mg)	gyümölcs tea (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 822(KJ) 675(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: 50(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), tv.paprika, E:2 848(KJ) 681(KCal) F: 25(g) Kol:127(g) Sz: 72(g) Zsir: 30(g) Cuk: 20(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 445(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 365(KJ) 566(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), uzsonna szelet (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér (04), kigyóuborka, E:2 214(KJ) 530(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 67(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,52(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 14(mg)	gyümölcs tea (12), soproni felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 167(KJ) 758(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 95(g) Zsir: 31(g) Cuk: 22(g) Só:3,43(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 753(KJ) 659(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(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 !

Intézményvezető:Fábián Pap Szilvia

Élelmezésvezető :Léhmánn-Czimbalmos Erika
Dietetikus :Szabó-Sudár Dóra