

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.11.17. - 2025.11.23.

	hétfő 2025.11.17	kedd 2025.11.18.	szerda 2025.11.19.	csütörtök 2025.11.20.	péntek 2025.11.21.	szombat 2025.11.22.	vasárnap 2025.11.23.
Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsora	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), méz, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 903(Kj) 694(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz:132(g) Zsir: 7(g) Cuk: 32(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 339(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), tv.paprika, E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	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), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 23(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 47(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)	mese omlós keksz (01,07,06,08), E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 27(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(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)	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)	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)
	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), csirkepaprikás (07), tészta (01,03), E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 50(g) Kol:135(g) Sz: 83(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:7,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 86(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), káposztás tészta (01,03), E:2 566(Kj) 614(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), fasírt (07), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 383(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), rakott erdélyi káposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:3 514(Kj) 841(KCal) F: 36(g) Kol: 48(g) Sz: 87(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só:8,33(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 43(mg)	borsodi pandúrleves (01,03,09,07), kakaós palacsinta (07,01,03), E:4 136(Kj) 990(KCal) F: 34(g) Kol: 99(g) Sz:137(g) Zsir: 35(g) Cuk: 40(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 198(mg)	rizsleves (01,09,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (07,03,10), 0(g) Sz:120(g) Zsir: 29(g) Cuk: 3(g)	csontleves, reszelt máj (01,03,09,10), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 367(Kj) 805(KCal) F: 66(g) Kol:735(g) Sz: 82(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:3,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 136(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)	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)	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)	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)	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)	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 tea (12), löncs 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: 56(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 70(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 425(Kj) 819(KCal) F: 30(g) Kol:125(g) Sz: 93(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(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)

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