

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2025.11.24. - 2025.11.30.

	hétfő 2025.11.24	kedd 2025.11.25.	szerda 2025.11.26.	csütörtök 2025.11.27.	péntek 2025.11.28.	szombat 2025.11.29.	vasárnap 2025.11.30.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 715(KJ) 650(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), holland sós pereg (01,06), E:2 599(KJ) 622(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:115(g) Zsir: 9(g) Cuk: 32(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 878(KJ) 688(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 56(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 134(KJ) 511(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 70(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 532(KJ) 606(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 101(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:2 578(KJ) 617(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 23(g) Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)
Tízórai	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)	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)	túró rudi (07), E: 345(KJ) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), temesvári sertéstokány, tészta (01,03), E:3 799(KJ) 909(KCal) F: 57(g) Kol:102(g) Sz:107(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 158(mg)	brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07), E:3 962(KJ) 948(KCal) F: 50(g) Kol: 50(g) Sz: 96(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só:5,18(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 389(mg)	zellerleves (09,01,03,10), fasírt (07), burgonyafőzelék (01), E:2 689(KJ) 643(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 77(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 65(mg)	paradicsomleves (01,03), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10), E:3 610(KJ) 864(KCal) F: 33(g) Kol: 80(g) Sz:125(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só:5,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 141(mg)	hortobágyi betyárleves (01,09,03,07), csokisodó (07), rizsfelfújt (07,01,03), E:3 881(KJ) 928(KCal) F: 40(g) Kol: 48(g) Sz:132(g) Zsir: 25(g) Cuk: 40(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 474(mg)	reszelttészta leves (15,09), sült debreceni, lencsefőzelék (01,10), 150(g) Sz: 99(g) Zsir: 44(g) Cuk: 1(g) Ca: 30(mg)	húsleves, sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 852(KJ) 682(KCal) F: 53(g) Kol:154(g) Sz: 78(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:5,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(mg)
Uzsonna	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 156(KJ) 516(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 124(KJ) 747(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 129(mg)	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 888(KJ) 691(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 47(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 856(KJ) 683(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 484(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), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 716(KJ) 650(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 18(g) Kol: 67(g) Sz: 93(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(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