MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek

Hunyadi park 5.

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.

2026.11.23. - 2026.11.29.

	hétfő 2026.11.23	kedd 2026.11.24.	szerda 2026.11.25.	csütörtök 2026.11.26.	péntek 2026.11.27.	szombat 2026.11.28.	vasárnap 2026.11.29.
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), tv.paprika,** E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	**fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07),** E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	**fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,** E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 95(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup,** E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 96(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(mg)	**fekete kávé, tea (12), kenőmájas, 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)
Tízórai	**zabrudi (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)	**zabrudi (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)	**piskótaszelet (01,03,08,06),** E: 401(Kj) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	**zabrudi (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)	**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)	**zabrudi (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	**kertészleves (01,09,03), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01),** E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 46(g) Kol: 78(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 88(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)	**karalábéleves (01,03,09,10), rántott párizsi (01,03), zöldborsófőzelék (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01),** E:3 714(Kj) 889(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz:120(g) Zsir: 29(g) Cuk: 12(g) Só:5,29(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 409(mg)	**sütőtökkrémleves pirított kenyérkockával (07,01), rakott karfiol (07),** E:2 327(Kj) 557(KCal) F: 35(g) Kol: 66(g) Sz: 68(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 168(mg)	**babgulyás (09,01,03,10), kráter süti (01,03,07),** E:3 337(Kj) 798(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz:107(g) Zsir: 81(g) Cuk: 33(g) Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 199(mg)	**tojásleves (01,03), csirkeragu zöldséges rizzsel (01,03,09,10),** 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g)	**csontleves (09,03,01), hagymás sült tarja, petrezselymes burgonya, savanyúság (10),** E:3 372(Kj) 807(KCal) F: 60(g) Kol: 78(g) Sz: 75(g) Zsir: 54(g) Cuk: 0(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 132(mg)
Uzsonna	**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)	**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)	**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)	**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)	**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)
Vacsora	**gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom,** E:2 581(Kj) 618(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 27(g) Cuk: 21(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 14(mg)	**gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,** E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 55(mg)	**gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, kígyóuborka,** E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 69(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 471(mg)	**gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,** E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 27(g) Kol: 66(g) Sz: 94(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	**gyümölcs tea (12), Fürdői sonka, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika,** E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:1,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(mg)	**gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,** E:2 724(Kj) 652(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: 222(mg)	**gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(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=Csillagfürt,14=Puhatestüek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk ! Int.Vez:Fábián-Pap Szilvia Dietetikus:Szabó-Sudár Dóra Élelmezésvezető:Léhmann-Czimbalmos Erika