

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.01.12. - 2026.01.18.

	hétfő 2026.01.12	kedd 2026.01.13.	szerda 2026.01.14.	csütörtök 2026.01.15.	péntek 2026.01.16.	szombat 2026.01.17.	vasárnap 2026.01.18.
Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacsó	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 423(KJ) 340(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 699(KJ) 407(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 128(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 239(KJ) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 696(KJ) 406(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 469(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 787(KJ) 427(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus gyümölcsös joghurt, kifli (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:1 554(KJ) 372(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)
	diabetikus befőtt (15), E: 9(KJ) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	diabetikus puding (15,07), E: 552(KJ) 132(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(mg)	diabetikus túró rudi (07), E: 431(KJ) 103(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 0(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(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)	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 439(KJ) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(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)
	karfiolleves (01,03,09,10), borsos tokány (01,07), tészta (01,03), E:1 933(KJ) 462(KCal) F: 31(g) Kol: 55(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:4,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 76(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), milánói kocka (01,03,07), E:2 178(KJ) 521(KCal) F: 29(g) Kol: 59(g) Sz: 52(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,09(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 271(mg)	karalábéleves (01,03), fasírt (07), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 143(KJ) 513(KCal) F: 36(g) Kol: 60(g) Sz: 61(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott burgonya kolbásszal (07), E:2 659(KJ) 636(KCal) F: 26(g) Kol:124(g) Sz: 49(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:4,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 111(mg)	palóclevés (09,01,03,10,07), kevert sütemény (diabetikus) (07), E:1 891(KJ) 452(KCal) F: 25(g) Kol: 48(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	tojásleves (01,03), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (07,03,10), 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 37(g) Cuk: 3(g)	csontleves (09,01,03,10), dubarry szelet (07,01), főtt burgonya, savanyúság (10), E:3 500(KJ) 837(KCal) F: 67(g) Kol: 80(g) Sz: 65(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:6,59(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(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)	diabetikus vaniliás karika (15), E: 359(KJ) 86(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(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)	sütitők, 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)	diabetikus szörp (15), E: 59(KJ) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	zsíros kenyér, kovászos uborka (01), E: 515(KJ) 123(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)
	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcstea cukor nélkül (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01),	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,

IRA	E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	E:2 012(Kj) 481(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(mg)	E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 43(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	E:1 889(Kj) 452(KCal) F: 24(g) Kol: 6(g) Sz: 37(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 380(mg)	E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(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