

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.01.19. - 2026.01.25.

	hétfő 2026.01.19.	kedd 2026.01.20.	szerda 2026.01.21.	csütörtök 2026.01.22.	péntek 2026.01.23.	szombat 2026.01.24.	vasárnap 2026.01.25.
Reggeli	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), kocka sajt (07), kifli (01), paradicsom, E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 276(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 421(Kj) 340(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 366(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslí, félbarna kenyér (01), ketchup, E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 43(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(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)	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)	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)	alma kompót (15,12), E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 41(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:5,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 134(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), bolognai spagetti (07,03,01), E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 43(g) Kol: 68(g) Sz: 60(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:5,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 202(mg)	kertészleves (01,09,03), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 32(mg)	fahéjas almaleves (12,01,15,07), székelykáposzta (01), félbarna kenyér (01), E:2 594(Kj) 621(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kakaós palacsinta édesítőszerrel, E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 29(g) Kol: 36(g) Sz: 78(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 170(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), fasírt (07), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 66(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03), fűszeres tarja (07,06), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 45(g) Kol:108(g) Sz: 56(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:7,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 135(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)	süttők, E: 202(Kj) 48(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(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)	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)	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)	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)
Uzsonna							
Vacs	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,

ora	E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 16(g) Kol: 55(g) Sz: 39(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)	E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 116(mg)	E:1 856(Kj) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 39(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(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