

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.02.02. - 2026.02.08.

	hétfő 2026.02.02	kedd 2026.02.03.	szerda 2026.02.04.	csütörtök 2026.02.05.	péntek 2026.02.06.	szombat 2026.02.07.	vasárnap 2026.02.08.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), kigyóborka, E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 76(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 158(Kj) 277(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:3,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07,04,03,01), kifli (01), E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), E:1 099(Kj) 263(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: 365(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 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)	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)	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 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 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)	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)
	burgonyagombóc leves (01,09), Sajtos sertés szelet (07), párolt rizs, savanyúság (10), E:2 540(Kj) 608(KCal) F: 39(g) Kol: 80(g) Sz: 50(g) Zsir: 53(g) Cuk: 0(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 203(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), mákos tészta (01,03), E:1 641(Kj) 392(KCal) F: 22(g) Kol:196(g) Sz: 51(g) Zsir: 12(g) Cuk: 2(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 236(mg)	zöldségleves (07), sült hús, paradicsomos káposzta (01,15), félbarna kenyér (01), E:2 279(Kj) 545(KCal) F: 41(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:5,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 173(mg)	frankfurti leves (07), rakott karfiol (07,09), E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 49(g) Kol:124(g) Sz: 51(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:7,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	gulyásleves (07), ízes bukta (diab) (07,04,03,01), E:2 079(Kj) 497(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 55(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 86(mg)	rizsleves (01,09), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:2 979(Kj) 713(KCal) F: 59(g) Kol: 72(g) Sz: 52(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:8,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)
Ebéd	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)	sütötök, 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)	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, 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)	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)	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)	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)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,
Uzsonna							
Vacs							

ora	E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 122(mg)	E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 21(g) Kol:114(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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:1 756(Kj) 420(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 58(mg)	E:1 954(Kj) 468(KCal) F: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 38(mg)	E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 39(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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