

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.02.16. - 2026.02.22.

	hétfő 2026.02.16	kedd 2026.02.17.	szerda 2026.02.18.	csütörtök 2026.02.19.	péntek 2026.02.20.	szombat 2026.02.21.	vasárnap 2026.02.22.
Reggeli	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), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	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), kenőmájas (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(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)	diabetkus 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)	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 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)
Tízórai							
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), hentestokány, tészta (01,03), E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 94(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), káposztás tészta (01,03), E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 19(g) Kol:196(g) Sz: 55(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 117(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), fasírt (07), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 42(g) Kol: 60(g) Sz: 75(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:5,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 317(mg)	fahéjas almaleves (12,01,15,07), rakott zöldbab (01,15), E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 34(g) Kol: 66(g) Sz: 68(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 106(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), boci szelet diétás (03,01,07,15), E:3 980(Kj) 952(KCal) F: 67(g) Kol: 48(g) Sz: 55(g) Zsir: 49(g) Cuk: 2(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 264(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 150(g) Sz: 65(g) Zsir: 46(g) Cuk: 1(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 41(g) Kol:136(g) Sz: 46(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:5,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	sütőtök, 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 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)	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 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)
Uzsonna							
Vacs							
	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcstea cukor nélkül (12), gépsonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,

ora	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:1 927(Kj) 461(KCal) F: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)	E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 36(mg)	E:1 812(Kj) 434(KCal) F: 20(g) Kol: 59(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 460(mg)	E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	E:1 712(Kj) 410(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: 38(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