

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.02.23. - 2026.03.01.

	hétfő 2026.02.23	kedd 2026.02.24.	szerda 2026.02.25.	csütörtök 2026.02.26.	péntek 2026.02.27.	szombat 2026.02.28.	vasárnap 2026.03.01.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 138(KJ) 272(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle olaj nélkül sütőben sütve (07,01,03), kígyóuborka, E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 924(KJ) 221(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 101(KJ) 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslí, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 013(KJ) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)
	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 038(KJ) 248(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(mg)	alma, E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	gépsonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 586(KJ) 140(KCal) F: 7(g) Kol: 18(g) Sz: 19(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 448(KJ) 107(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 586(KJ) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 586(KJ) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	alma, E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
Tízórai	burgonya gombóclevés tejmentes, sült hús, vadas mártás tejmentes, tésztá (03,01), E:2 295(KJ) 549(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	csirkegulyás diétásan (01,03,09,10), ízes derelye, diabetikus dzsem (15), E:2 281(KJ) 546(KCal) F: 33(g) Kol: 70(g) Sz: 71(g) Zsir: 71(g) Cuk: 14(g) Só:6,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	zöldbableves diétásan, tejmentes (09,01,03,10), fasírozott (03,01), burgonyafőzelék (01), E:1 652(KJ) 395(KCal) F: 23(g) Kol: 36(g) Sz: 53(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 88(mg)	delikátlevés zöltségekkel (01,03,09,10), paprikás burgonya virslivel, cékla, E:2 051(KJ) 491(KCal) F: 19(g) Kol: 58(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:10,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 171(mg)	alföldi betyárlevés tejmentes (01), pogácsa (01,03,), E:4 361(KJ) 1 043(KCal) F: 52(g) Kol:111(g) Sz: 74(g) Zsir: 57(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 238(mg)	lebbencslevés (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), zellerfőzelék (09,01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkemell, párolt rizs, cékla, E:2 657(KJ) 636(KCal) F: 62(g) Kol: 91(g) Sz: 59(g) Zsir: 21(g) Cuk: 14(g) Só:4,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 43(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)	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 dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(KJ) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	alma, E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	banán, E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 448(KJ) 107(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöltséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),
Uzsonna							
Vacs							

ora	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 116(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