

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.03.09. - 2026.03.15.

	hétfő 2026.03.09	kedd 2026.03.10.	szerda 2026.03.11.	csütörtök 2026.03.12.	péntek 2026.03.13.	szombat 2026.03.14.	vasárnap 2026.03.15.
Reggeli	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), 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), kakaó (15,07), holland sajtos pereg (01,07,06), E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 146(Kj) 513(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 690(Kj) 644(KCal) F: 51(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 294(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: 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)	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)	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)	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)
Tízórai	brokkolikréMLEVES (01,07), pirított zsemlekocka (01), budapest ragu, párolt rizs, savanyúság (10), E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 46(g) Kol:336(g) Sz: 78(g) Zsir: 50(g) Cuk: 0(g) Só:6,56(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 296(mg)	bugaci leves (09,03,01,07), bolognai spagetti (07,03,01), E:3 024(Kj) 723(KCal) F: 58(g) Kol:116(g) Sz: 55(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:5,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 193(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), paradicsomos húsgombóc (01,15), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:9,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), pásztortarhonya (03,01), savanyúság (10), E:2 847(Kj) 681(KCal) F: 30(g) Kol: 99(g) Sz: 74(g) Zsir: 24(g) Cuk: 5(g) Só:8,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 131(mg)	Jókai bableves (01,09,03,10), Kossuth kifli (01,03,08), E:3 835(Kj) 918(KCal) F: 32(g) Kol: 78(g) Sz: 90(g) Zsir: 51(g) Cuk: 25(g) Só:4,19(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 92(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), zöldséges rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 747(Kj) 896(KCal) F: 68(g) Kol: 80(g) Sz: 79(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:5,82(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 245(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)	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 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)	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)
Ebéd	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcstea cukor nélkül (12), fohagymás felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,
Uzsonna							
Vacs							

óra	E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	E:2 310(Kj) 553(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 35(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 37(mg)	E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 23(g) Kol:127(g) Sz: 41(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 460(mg)	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:1 180(Kj) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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