

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), kenőmájás (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), 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), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 189(Kj) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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 virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)
	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 968(Kj) 232(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 782(Kj) 187(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(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)	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 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)
	zellerkrémleves tejmentes (01,03,07), pirított zsemlekocka (01), bácskai rizseshús, cékla, E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 82(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:7,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	bugaci leves tejmentes (09,03,01,10), sonkás cvekedli tejmentes (01,03), E:2 654(Kj) 635(KCal) F: 36(g) Kol:104(g) Sz: 57(g) Zsir: 73(g) Cuk: 0(g) Só:6,76(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 66(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), húsgombóc (03,01), kapormártás tejmentes (01), főtt burgonya, E:2 627(Kj) 628(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 70(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:6,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 82(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), pásztertartihonya virslivel (03,01), cékla, E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 22(g) Kol: 58(g) Sz: 74(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g) Só:11,49(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 166(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), Kossuth kifli (01,03,08), E:2 517(Kj) 602(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 29(g) Cuk: 25(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 64(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), natúr szelet, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:3 013(Kj) 721(KCal) F: 58(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 28(g) Cuk: 14(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 82(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)	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)	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)	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)	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	zellerkrémleves tejmentes (01,03,07), pirított zsemlekocka (01), bácskai rizseshús, cékla, E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 82(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:7,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	bugaci leves tejmentes (09,03,01,10), sonkás cvekedli tejmentes (01,03), E:2 654(Kj) 635(KCal) F: 36(g) Kol:104(g) Sz: 57(g) Zsir: 73(g) Cuk: 0(g) Só:6,76(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 66(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), húsgombóc (03,01), kapormártás tejmentes (01), főtt burgonya, E:2 627(Kj) 628(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 70(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:6,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 82(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), pásztertartihonya virslivel (03,01), cékla, E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 22(g) Kol: 58(g) Sz: 74(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g) Só:11,49(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 166(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), Kossuth kifli (01,03,08), E:2 517(Kj) 602(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 29(g) Cuk: 25(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 64(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), natúr szelet, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:3 013(Kj) 721(KCal) F: 58(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 28(g) Cuk: 14(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 82(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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(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=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető