

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.03.16. - 2026.03.22.

	hétfő 2026.03.16	kedd 2026.03.17.	szerda 2026.03.18.	csütörtök 2026.03.19.	péntek 2026.03.20.	szombat 2026.03.21.	vasárnap 2026.03.22.
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), 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), 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), 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), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 421(KJ) 340(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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 debreceni, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 777(KJ) 425(KCal) F: 20(g) Kol: 80(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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 puding (15,07), E: 552(KJ) 132(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(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)	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 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	burgonyagombóc leves (01,09), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 399(KJ) 574(KCal) F: 37(g) Kol: 90(g) Sz: 63(g) Zsir: 57(g) Cuk: 0(g) Só:9,39(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (07,04,03,01), E:1 712(KJ) 410(KCal) F: 20(g) Kol:196(g) Sz: 62(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:1,97(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 93(mg)	karalábéleves (01,03), sertéspörkölt, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 438(KJ) 583(KCal) F: 43(g) Kol: 78(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:7,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 328(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott karfiol (07,09), E:1 860(KJ) 445(KCal) F: 33(g) Kol: 66(g) Sz: 44(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 116(mg)	borsodi pandúrleves (07), máglyarakás (01,07), E:3 552(KJ) 850(KCal) F: 32(g) Kol: 99(g) Sz: 85(g) Zsir: 28(g) Cuk: 3(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 254(mg)	reszelttészta leves (15,09), sült virsli, finomfőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 36(g) Sz: 68(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, tarhonya (03,01), almapaprika, (03,01), E:1 750(KJ) 419(KCal) F: 38(g) Kol: 6(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:5,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(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)	zsíros 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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 874(KJ) 448(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 796(KJ) 430(KCal) F: 14(g) Kol: 23(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 119(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 455(KJ) 348(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 820(KJ) 436(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 460(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 948(KJ) 466(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 42(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 684(KJ) 403(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)
Uzsonna							
Vacsora							

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