

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.03.23. - 2026.03.29.

	hétfő 2026.03.23	kedd 2026.03.24.	szerda 2026.03.25.	csütörtök 2026.03.26.	péntek 2026.03.27.	szombat 2026.03.28.	vasárnap 2026.03.29.
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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), holland sajtos perec (01,07,06), E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 123(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), lőncs 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: 28(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), édes túró diab. (07,15), félbarna kenyér (01), E:2 221(Kj) 531(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 218(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sült kolbász, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 27(g) Kol:120(g) Sz: 38(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:4,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)
Tízórai	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)	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 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)	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)	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)	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)
Ebéd	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, burgonyapüré (07), diabetikus befőtt (15), E:2 881(Kj) 689(KCal) F: 43(g) Kol:136(g) Sz: 47(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:7,18(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 77(mg)	gulyásleves (07), mákos nudli (01,15), E:2 071(Kj) 495(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 33(g) Cuk: 3(g) Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), fasírt, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 897(Kj) 693(KCal) F: 47(g) Kol: 60(g) Sz: 79(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 207(mg)	gyümölcsleves diab (03,01,07), bácskai rizseshús, savanyúság (10), E:1 921(Kj) 460(KCal) F: 27(g) Kol: 60(g) Sz: 57(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), piskóta (03,01,07), csokisodó (15,07), E:2 953(Kj) 707(KCal) F: 44(g) Kol: 48(g) Sz: 74(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,62(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 371(mg)	tojásleves (07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (03,01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), óvári sertésszelet (07), párolt rizs, savanyúság (10), E:2 687(Kj) 643(KCal) F: 56(g) Kol: 72(g) Sz: 48(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 134(mg)
Uzsonna	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 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)	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 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)	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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 21(g) Kol:101(g) Sz: 38(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 497(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 20(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 290(Kj) 309(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, 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)

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