

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.03.30. - 2026.04.05.

	hétfő 2026.03.30	kedd 2026.03.31.	szerda 2026.04.01.	csütörtök 2026.04.02.	péntek 2026.04.03.	szombat 2026.04.04.	vasárnap 2026.04.05.
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), bundás zsemle (01,03), paradicsom, E:1 136(Kj) 272(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 72(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), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	ünnepnep, 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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 51(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 294(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 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)	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)	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: 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)	sütemény diabetikus (07), E: 0(Kj) 0(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							
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), hentestokány, tészta (01,03), E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	bugaci leves (09,03,01,07), káposztás tészta (01,03), E:1 975(Kj) 472(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	köményleves zsemlekokcákkal (01,03,09,10), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:2 044(Kj) 489(KCal) F: 34(g) Kol: 72(g) Sz: 47(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:10,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott burgonya kolbásszal (07), savanyúság (10), E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 27(g) Kol:124(g) Sz: 51(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:5,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 126(mg)	halászlé, almás linzer (diab) (01,03,07), E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:10,94(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 38(mg)	rizsleves (07,01,03,04), sült debreceni, sárgaborsófőzelék (01), félbarna kenyér (01), 150(g) Sz: 74(g) Zsir: 44(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), töltött csirkecomb (01,03), majonézes burgonyasaláta (07,01,03,04), E:4 098(Kj) 980(KCal) F: 79(g) Kol:197(g) Sz: 59(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:6,15(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 178(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 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)	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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 40(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 44(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs 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: 28(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 795(Kj) 429(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 476(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 125(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(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