

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

## Étlap cukros egész napos ellátás 2026.04.20. - 2026.04.26.

	<b>hétfő</b> 2026.04.20.	<b>kedd</b> 2026.04.21.	<b>szerda</b> 2026.04.22.	<b>csütörtök</b> 2026.04.23.	<b>péntek</b> 2026.04.24.	<b>szombat</b> 2026.04.25.	<b>vasárnap</b> 2026.04.26.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtós perec (01,07,06),</b>  E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus gyümölcsös joghurt, kifli (01),</b>  E: 899(Kj) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsír: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07),</b>  E: 862(Kj) 206(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:1 971(Kj) 472(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 42(g) Zsír: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsír: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szóráttal, édesítővel (01,15,07),</b>  E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 365(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslis, félbarna kenyér (01), ketchup,</b>  E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 43(g) Zsír: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(mg)
	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsír: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus vaniliás karika (15),</b>  E: 359(Kj) 86(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs,</b>  E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	<b>diabetikus puding (15,07),</b>  E: 552(Kj) 132(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsír: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus befőtt (15),</b>  E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>burgonyagombóc leves (01,09), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01),</b>  E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 56(g) Zsír: 50(g) Cuk: 1(g) Só:5,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 105(mg)	<b>sertésraguleves (09,01,03,10), grízes tészta (07,04,03,01),</b>  E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 67(g) Zsír: 29(g) Cuk: 2(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	<b>tejfőlös karfiolleves (07), fasírt, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 790(Kj) 667(KCal) F: 47(g) Kol: 60(g) Sz: 77(g) Zsír: 27(g) Cuk: 0(g) Só:5,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 199(mg)	<b>meggyleves (07), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10),</b>  E:2 336(Kj) 559(KCal) F: 23(g) Kol: 80(g) Sz: 63(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só:5,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 100(mg)	<b>bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kevert barackos sütemény (diabetikus) (07),</b>  E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 28(g) Kol: 36(g) Sz: 66(g) Zsír: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 122(mg)	<b>tarhonyaleves (01,03,09,10), sertéspörkölt, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  78(g) Sz: 65(g) Zsír: 17(g) Cuk: 0(g)	<b>erőleves (09,01,03,10), dubarry szelet (07,01), párolt rizs, savanyúság (10),</b>  E:2 410(Kj) 576(KCal) F: 41(g) Kol: 80(g) Sz: 55(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só:6,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 210(mg)
	<b>alma kompót (15,12),</b>  E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsír: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b>  E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsír: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus szörp (15),</b>  E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsír: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsír: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsír: 25(g) Cuk: 1(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 22(g) Kol:101(g) Sz: 40(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 480(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b>  E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsír: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 20(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>  E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(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