

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2026.04.20. - 2026.04.26.

	hétfő 2026.04.20.	kedd 2026.04.21.	szerda 2026.04.22.	csütörtök 2026.04.23.	péntek 2026.04.24.	szombat 2026.04.25.	vasárnap 2026.04.26.
Reggeli	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), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 1 716(Kj) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 2,94(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 1 615(Kj) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 1 484(Kj) 355(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só: 2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)
	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 705(Kj) 169(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 2,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)	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)	diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 546(Kj) 131(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só: 0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)	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)
Tízórai	burgonyagombóc leves tejmentes, sült hús, vadas mártás tejmentes (07), tészta (03,01), E: 2 143(Kj) 513(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só: 5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)	sertésraguleves (01,03,09,10), grizes tészta (04,03,01), E: 2 129(Kj) 509(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 69(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só: 2,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	burgonyaleves tejmentes (01,09,03,10), fasírt diétásan (03,01,), karalábéfozelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E: 2 376(Kj) 568(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 5,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	meggyleves tejmentes (12,15), paprikás burgonya virslivel, cékla, E: 2 103(Kj) 503(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 63(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só: 8,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 177(mg)	bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (09,01,03,10), piskótatekercs diabetikus, E: 2 080(Kj) 498(KCal) F: 30(g) Kol: 30(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 2,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 124(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), sertéspörkölt diétás, tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E: 1 971(Kj) 471(KCal) F: 38(g) Kol: 128(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só: 6,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(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)	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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 143(Kj) 513(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só: 5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 129(Kj) 509(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 69(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só: 2,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 376(Kj) 568(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 5,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 103(Kj) 503(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 63(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só: 8,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 177(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 080(Kj) 498(KCal) F: 30(g) Kol: 30(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 2,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 124(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 78(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 1 971(Kj) 471(KCal) F: 38(g) Kol: 128(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só: 6,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(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)	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)	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)	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)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)
Vacsca	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 143(Kj) 513(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só: 5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 129(Kj) 509(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 69(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só: 2,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 376(Kj) 568(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 5,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 103(Kj) 503(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 63(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só: 8,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 177(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 2 080(Kj) 498(KCal) F: 30(g) Kol: 30(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 2,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 124(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 78(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 1 971(Kj) 471(KCal) F: 38(g) Kol: 128(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só: 6,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(mg)

ra

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)	E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	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)	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)	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)	E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(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