

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2026.05.18. - 2026.05.24.

	hétfő 2026.05.18.	kedd 2026.05.19.	szerda 2026.05.20.	csütörtök 2026.05.21.	péntek 2026.05.22.	szombat 2026.05.23.	vasárnap 2026.05.24.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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), 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), 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), 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), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
Tízórai	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(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)	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 968(Kj) 232(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	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)	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)	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)
Ebéd	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), sült hús, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:2 078(Kj) 497(KCal) F: 33(g) Kol: 78(g) Sz: 50(g) Zsir: 19(g) Cuk: 13(g) Só:6,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta(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)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01.), burgonyafőzelék (03,01.), félbarna kenyér (01), E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 68(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:5,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	meggyleves tejmentes (12,15), rakott burgonya virslivel diétás tejmentes (01,06,03,08), cékla, E:2 334(Kj) 558(KCal) F: 19(g) Kol: 36(g) Sz: 81(g) Zsir: 14(g) Cuk: 14(g) Só:6,13(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 150(mg)	palócleves diétás, tejmentes (09,01), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:1 767(Kj) 423(KCal) F: 22(g) Kol: 36(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	tojásleves (07), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék tejmentes, félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 56(g) Cuk: 1(g)	erőleves diétásan (09,01,03,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla, E:2 120(Kj) 507(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 14(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 75(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 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)	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)	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 dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(Kj) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)
Vacs	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,

ora	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsír: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsír: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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