

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.06.02. - 2025.06.08.

	hétfő 2025.06.02	kedd 2025.06.03.	szerda 2025.06.04.	csütörtök 2025.06.05.	péntek 2025.06.06.	szombat 2025.06.07.	vasárnap 2025.06.08.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E: 959(KJ) 229(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), kigyóuborka, E:1 108(KJ) 265(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 76(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), olasz 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: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E: 988(KJ) 236(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sült virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:2 096(KJ) 501(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 43(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), paradicsom, margarin (07), E:1 674(KJ) 401(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 39(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(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 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)	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 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)	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)	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)
Tízórai	burgonyagombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, savanyúság (10), E:2 259(KJ) 541(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 53(g) Cuk: 0(g) Só:7,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03,15), E:1 787(KJ) 428(KCal) F: 21(g) Kol:196(g) Sz: 62(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 107(mg)	zöldségleves (07), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 149(KJ) 753(KCal) F: 38(g) Kol:150(g) Sz: 60(g) Zsir: 46(g) Cuk: 1(g) Só:8,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 392(KJ) 572(KCal) F: 39(g) Kol: 74(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), fánk diab.lekvárral (07), E:2 054(KJ) 491(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 54(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:3,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (07,15,10,03), 8(g) Sz: 74(g) Zsir: 34(g) Cuk: 3(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 237(KJ) 774(KCal) F: 65(g) Kol: 80(g) Sz: 52(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 231(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)	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)	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 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)	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)	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	burgonyagombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, savanyúság (10), E:2 259(KJ) 541(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 53(g) Cuk: 0(g) Só:7,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03,15), E:1 787(KJ) 428(KCal) F: 21(g) Kol:196(g) Sz: 62(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 107(mg)	zöldségleves (07), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 149(KJ) 753(KCal) F: 38(g) Kol:150(g) Sz: 60(g) Zsir: 46(g) Cuk: 1(g) Só:8,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 392(KJ) 572(KCal) F: 39(g) Kol: 74(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), fánk diab.lekvárral (07), E:2 054(KJ) 491(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 54(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:3,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás (07,15,10,03), 8(g) Sz: 74(g) Zsir: 34(g) Cuk: 3(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 237(KJ) 774(KCal) F: 65(g) Kol: 80(g) Sz: 52(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 231(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)	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)	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 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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 304(KJ) 312(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 445(KJ) 346(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 969(KJ) 232(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 654(KJ) 396(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 304(KJ) 312(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 445(KJ) 346(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 969(KJ) 232(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 654(KJ) 396(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)
Vacsora							

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