

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás  
2025.06.02. - 2025.06.08.

|         | hétfő<br>2025.06.02                                                                                                                                                                                                                                    | kedd<br>2025.06.03.                                                                                                                                                                                                                                        | szerda<br>2025.06.04.                                                                                                                                                                                                                                  | csütörtök<br>2025.06.05.                                                                                                                                                                                                                                             | péntek<br>2025.06.06.                                                                                                                                                                                                            | szombat<br>2025.06.07.                                                                                                                                                                                                                      | vasárnap<br>2025.06.08.                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12),<br>diabetikus dzsem (15), liga<br>margarin, félbarna kenyér<br>(01),<br><br>E: 924(KJ) 221(KCal) F: 7(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g)<br>Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 20(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), bundás<br>zsemle olaj nélkül sütőben<br>sütve (07,01,03),<br>kigyóborka,<br><br>E: 687(KJ) 164(KCal) F: 6(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 26(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12),<br>diabetikus méz (15), liga<br>margarin, félbarna kenyér<br>(01),<br><br>E:1 138(KJ) 272(KCal) F: 7(g) Kol:<br>0(g) Sz: 53(g) Zsir: 3(g) Cuk:<br>17(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca:<br>20(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), zala<br>felvágott (06), liga margarin,<br>félbarna kenyér (01),<br>kigyóborka,<br><br>E:1 375(KJ) 329(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 42(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12),<br>tojáskrém (03), félbarna<br>kenyér (01),<br><br>E:1 321(KJ) 316(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g)<br>Ca: 74(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), főtt<br>virsli, félbarna kenyér (01),<br>kigyóborka,<br><br>E:2 013(KJ) 482(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g)<br>Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 221(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12),<br>kenőmájas, félbarna kenyér<br>(01), kigyóborka,<br><br>E:1 496(KJ) 358(KCal) F: 16(g)<br>Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 34(mg) |
|         | sonkás szelet, liga margarin,<br>félbarna kenyér (01),<br><br>E: 667(KJ) 160(KCal) F: 13(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 3(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 8(mg)                                                                        | alma,<br><br>E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                                                   | párizsi felvágott, liga<br>margarin, félbarna kenyér<br>(01),<br><br>E:1 038(KJ) 248(KCal) F: 10(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 104(mg)                                                             | diabetikus dzsem (15),<br>félbarna kenyér (01),<br><br>E: 831(KJ) 199(KCal) F: 7(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 15(mg)                                                                                             | alma kompót (15,12),<br>diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 586(KJ) 140(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 6(mg)                                            | banán,<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 110(mg)                                                                                                            | diabetikus befőtt (15),<br>diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 448(KJ) 107(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                 |
| Ebéd    | burgonyagombóc leves<br>diétásan (01,09,03,10),<br>fűszeres sült csirkecombfilé,<br>tört burgonya, cékla,<br><br>E:2 320(KJ) 555(KCal) F: 32(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 14(g) Só:8,80(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 38(mg)                 | májgombóc leves<br>(03,01,09,10), grizes tészta<br>(01,03,15),<br><br>E:1 650(KJ) 395(KCal) F: 18(g)<br>Kol:147(g) Sz: 58(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,97(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 51(mg)                                                                | zöldségleves (07), baromfi<br>vagdalt (01,06),<br>burgonyafőzelék (01),<br><br>E:1 723(KJ) 412(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 1(g) Só:5,24(g) Tel.Zs: 3(g)<br>Ca: 42(mg)                                                    | delikátleves zöldségekkel<br>(01,03,09,10), rakott<br>sárgarépa tejmentes,<br><br>E:1 811(KJ) 433(KCal) F: 31(g)<br>Kol: 72(g) Sz: 43(g) Zsir: 28(g)<br>Cuk: 0(g) Só:7,99(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 140(mg)                                                             | palócleves diétás, tejmentes<br>(09,01), ízes bukta (diab)<br>(01,03,07,15),<br><br>E:1 790(KJ) 428(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 36(g) Sz: 49(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 0(g) Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 79(mg)                        | hamisgulyás csipetkével<br>(09,01,03,10), halrudacska<br>(01,02,03,04,06,10), párolt<br>rizs, cékla,<br><br>0(g) Sz: 84(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g)                                                                                           | csontleves (09,01,03,10),<br>natúr szelet, petrezselymes<br>burgonya, cékla,<br><br>E:3 017(KJ) 722(KCal) F: 60(g)<br>Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 24(g)<br>Cuk: 14(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 4(g)<br>Ca: 92(mg)                               |
|         | diabetikus befőtt (15),<br>diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 448(KJ) 107(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                               | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                              | banán,<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 110(mg)                                                                                                                       | alma,<br><br>E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                                                             | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                    | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                               | alma,<br><br>E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                                 |
| Vacs    | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), pizzasonka felvágott,<br>liga margarin, félbarna<br>kenyér (01), kigyóborka,                                                                                                                                        | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), formázott pulykamell<br>sonka (06), liga margarin,<br>félbarna kenyér (01),<br>kigyóborka,                                                                                                                              | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), zala felvágott (06), liga<br>margarin, félbarna kenyér<br>(01), kigyóborka,                                                                                                                                         | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), hamé (03,06,08),<br>félbarna kenyér (01),<br>kigyóborka,                                                                                                                                                                          | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), pizzasonka felvágott,<br>liga margarin, félbarna<br>kenyér (01), kigyóborka,                                                                                                                  | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), zöldséges felvágott, liga<br>margarin, félbarna kenyér<br>(01), kigyóborka,                                                                                                                              | gyümölcsstea cukor nélkül<br>(12), csirkemell sonka<br>felvágott, liga margarin,<br>félbarna kenyér (01),<br>kigyóborka,                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                      |                                                                                                                     |                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ra | E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 44(mg) | E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 40(mg) | E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 42(mg) | E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g)<br>Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g)<br>Ca: 34(mg) | E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 44(mg) | E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 42(mg) | E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 29(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