

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.07.13. - 2026.07.19.

	hétfő 2026.07.13.	kedd 2026.07.14.	szerda 2026.07.15.	csütörtök 2026.07.16.	péntek 2026.07.17.	szombat 2026.07.18.	vasárnap 2026.07.19.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 104(KJ) 264(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus gyümölcsös joghurt (07), kifli (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 306(KJ) 312(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 203(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkakrém (01), félbarna kenyér (01), lilahagyma, kenyér (01), E:1 463(KJ) 350(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:4,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 37(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), löncs 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: 28(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (07,01,15), E:1 099(KJ) 263(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 365(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 573(KJ) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)
	diabetikus túró rudi (07), E: 431(KJ) 103(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 0(mg)	jégkrém (07), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(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)	jégkrém (07), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 183(KJ) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	diabetikus vaniliás karika (15), E: 359(KJ) 86(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 0(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)
	tejfölös karfiollevés (01,03,07), sült csirkecomb, burgonyapüré (07), diabetikus befőtt (15), E:2 095(KJ) 501(KCal) F: 41(g) Kol:136(g) Sz: 36(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:4,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 104(mg)	tojásleves (01,03), bolognai spagetti (03,01,07), E:2 637(KJ) 631(KCal) F: 47(g) Kol: 68(g) Sz: 50(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:5,75(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 208(mg)	zöldséglevés (09,01,03,10), fasírt (01,03), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 488(KJ) 595(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:5,76(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 174(mg)	gyümölcsleves diab (07,15,12), pincepörkölt, savanyúság (10), E:3 475(KJ) 831(KCal) F: 40(g) Kol:105(g) Sz: 80(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:14,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 108(mg)	bakonyi betyárlevés (01,03,09,10,07), piskótatekerics diabetikus (01,15,03), E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 31(g) Kol: 36(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 120(mg)	rizsleves (04,01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	csontleves (03,01,09,10), Sajtos sertés szelet (07), rizi- bizi (01,03,09,10), rizi- savanyúság (10), E:3 421(KJ) 818(KCal) F: 66(g) Kol: 80(g) Sz: 61(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:4,73(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 232(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: 183(KJ) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(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)	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 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 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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 760(KJ) 421(KCal) F: 20(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 812(KJ) 434(KCal) F: 20(g) Kol: 59(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 460(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 473(KJ) 352(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 197(KJ) 525(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 39(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 945(KJ) 465(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 823(KJ) 436(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 210(KJ) 289(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)

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