

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), sonkakrém tejmentes (01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 501(KJ) 359(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 45(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:4,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 168(KJ) 279(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 930(KJ) 223(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	sárgabarack, E: 172(KJ) 41(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 14(mg)	formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 744(KJ) 178(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(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, 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)	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:3,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
Ébéd	zellerkrémleves tejmentes (09,01), sült csirkecomb, burgonyapüré , diabetikus befőtt (15), E:2 752(KJ) 658(KCal) F: 44(g) Kol:128(g) Sz: 60(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:7,42(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 136(mg)	tojásleves (01,03), sonkás cvekedli tejmentes (01,03), E:1 689(KJ) 404(KCal) F: 25(g) Kol: 56(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:5,62(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 75(mg)	zöldségleves (01,03,09), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 379(KJ) 569(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 68(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:5,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 130(mg)	gyümölcsleves diétás (15,12), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, E:2 204(KJ) 527(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g) Só:6,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (01,03,09,10), piskótatekercs diabetikus (01,15,03), 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)	rizsleves (04,01,03,09), baromfi vagdalt (01,06), spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g)	húsleves (03,01,09), natúr szelet, párolt rizs, cékla, E:2 438(KJ) 583(KCal) F: 43(g) Kol: 96(g) Sz: 65(g) Zsir: 16(g) Cuk: 14(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(mg)
Uzsonna	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), félbarna kenyér (01), E:1 374(KJ) 329(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 15(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 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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 478(KJ) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, kigyóuborka, E: 421(KJ) 101(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 3(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 920(KJ) 459(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 40(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)

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