

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.07.27. - 2026.08.02.

	hétfő 2026.07.27	kedd 2026.07.28.	szerda 2026.07.29.	csütörtök 2026.07.30.	péntek 2026.07.31.	szombat 2026.08.01.	vasárnap 2026.08.02.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 014(KJ) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 164(KJ) 278(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 158(KJ) 277(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:3,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 754(KJ) 420(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), 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), torma, E:1 554(KJ) 372(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(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)	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)	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)	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)	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)
Tízórai	vajgaluska leves (09,01,03), fűszeres tarja (07,06), rizi- bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 336(KJ) 559(KCal) F: 37(g) Kol: 90(g) Sz: 57(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:7,91(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 119(mg)	gulyásleves (09,01,03), mákos nudli (01,15), E:2 071(KJ) 495(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 33(g) Cuk: 3(g) Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 142(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), fasírt (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 315(KJ) 554(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 67(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:5,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 131(mg)	gyümölcsleves diab (12,15,07), rakott burgonya kolbásszal (03,07), savanyúság (10), E:2 800(KJ) 670(KCal) F: 26(g) Kol:124(g) Sz: 50(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:5,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 149(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), ízes palacsinta (07), E:1 867(KJ) 447(KCal) F: 23(g) Kol: 36(g) Sz: 63(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sajtos sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 739(KJ) 655(KCal) F: 50(g) Kol: 38(g) Sz: 50(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:3,13(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 233(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 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)	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 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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 778(KJ) 425(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 31(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 295(KJ) 310(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 822(KJ) 436(KCal) F: 24(g) Kol: 6(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 402(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 268(KJ) 543(KCal) F: 24(g) Kol:127(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 460(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 272(KJ) 304(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)
Uzsonna							
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