

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.08.03. - 2026.08.09.

	hétfő 2026.08.03.	kedd 2026.08.04.	szerda 2026.08.05.	csütörtök 2026.08.06.	péntek 2026.08.07.	szombat 2026.08.08.	vasárnap 2026.08.09.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtos perec (01,07,06), E:1 393(KJ) 333(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(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), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E: 997(KJ) 238(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:1 896(KJ) 454(KCal) F: 17(g) Kol:224(g) Sz: 40(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 460(KJ) 349(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 623(KJ) 627(KCal) F: 50(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 294(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslí, 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)
	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 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)	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 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: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	natúr joghurt (07), E: 414(KJ) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
Tízórai	daragaluska leves (01,03,09,10), hentestokány (10,01), tészta (01,03), E:2 198(KJ) 526(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	bugaci leves (09,03,01,07), káposztás tészta (01,03), E:1 975(KJ) 472(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	köményleves zsemlecockakkal (01,03,09,10), paradicsomos húsgombóc (01,15), főtt burgonya, E:2 070(KJ) 495(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:10,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 70(mg)	gyümölcsleves diab (12,15,07), rakott karfiol (07), E:1 951(KJ) 467(KCal) F: 32(g) Kol: 66(g) Sz: 44(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	alföldi betyárleves (07,01), fánk diab.lekvárral (01,03,15,07), E:1 859(KJ) 445(KCal) F: 29(g) Kol: 46(g) Sz: 48(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 144(mg)	reszelttésztalesves (01,03,09), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 76(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,03,01), reszelt máj (01,03,09,10), főtt burgonya, savanyúság (10), E:2 450(KJ) 586(KCal) F: 47(g) Kol:753(g) Sz: 68(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:5,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 108(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 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)	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 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	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 490(KJ) 357(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: 33(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 314(KJ) 554(KCal) F: 22(g) Kol:125(g) Sz: 37(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 489(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 684(KJ) 403(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 174(KJ) 520(KCal) F: 20(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 205(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 092(KJ) 261(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 549(KJ) 371(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 287(KJ) 308(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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