

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.08.11. - 2025.08.17.

	hétfő 2025.08.11	kedd 2025.08.12.	szerda 2025.08.13.	csütörtök 2025.08.14.	péntek 2025.08.15.	szombat 2025.08.16.	vasárnap 2025.08.17.
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), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 862(Kj) 445(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), margarin (07), E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 690(Kj) 644(KCal) F: 51(g) Kol: 0(g) Sz: 53(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), sült 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)
	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)	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 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 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)	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)	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)
Tízórai							
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 321(Kj) 555(KCal) F: 40(g) Kol: 90(g) Sz: 64(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:9,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 121(mg)	gulyásleves (07), morzsás nudli diabetikus lekvárral, E:2 066(Kj) 494(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 70(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	zöldségleves (07), paradicsomos húsgombóc (01,15), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 89(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:9,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 107(mg)	eperkrémleves (12,15,07), rakott zöldbab (01,15), félbarna kenyér (01), E:2 432(Kj) 582(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 67(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 102(mg)	alföldi betyárleves (07), almás linzer (diab) (01,03,07), E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 24(g) Kol: 46(g) Sz: 46(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 77(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült kolbász, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 20(g) Sz: 52(g) Zsir: 38(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03), holstein szelet (03), zöldséges rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 48(g) Kol: 96(g) Sz: 82(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:5,96(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 153(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)	dinnye, E: 305(Kj) 73(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(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)	limonádé diab. (12,15), E: 19(Kj) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)	dinnye, E: 305(Kj) 73(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 998(Kj) 478(KCal) F: 22(g) Kol:104(g) Sz: 41(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diétás gyümölcsös joghurt (07), kifli (01), E: 894(Kj) 214(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 1(g) Cuk: 1(g) Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 035(Kj) 487(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 125(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 37(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 653(Kj) 396(KCal) F: 15(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 635(Kj) 391(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 36(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, félbarna kenyér (01), vajkrém (07), tv.paprika, E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 20(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