

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 175(KJ) 281(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	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), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 189(KJ) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sült virsl, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)
	tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 314(Kj) 314(KCal) F: 12(g) Kol: 66(g) Sz: 19(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(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)	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 968(Kj) 232(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	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 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)	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)
Tízórai	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépas rizs (01,03,09,10), cékla, E:2 336(Kj) 559(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:6,13(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 101(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral, E:1 918(Kj) 459(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 63(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	zöldségleves (09,01,03), húsgombóc (03), kapormártás tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:2 878(Kj) 689(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 84(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 102(mg)	meggyleves tejmentes (12,15), rakott zöldbab tejmentes (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 75(g) Zsir: 46(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 147(mg)	alföldi betyárleves diétásan , kakaós palacsinta (01,03), E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	zellerleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,01,03), holstein szelet diétás (03), párolt rizs, cékla, E:2 764(Kj) 661(KCal) F: 49(g) Kol: 96(g) Sz: 64(g) Zsir: 27(g) Cuk: 13(g) Só:4,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 111(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)	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)	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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépas rizs (01,03,09,10), cékla, E:2 336(Kj) 559(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:6,13(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 101(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral, E:1 918(Kj) 459(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 63(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	zöldségleves (09,01,03), húsgombóc (03), kapormártás tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:2 878(Kj) 689(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 84(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 102(mg)	meggyleves tejmentes (12,15), rakott zöldbab tejmentes (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 75(g) Zsir: 46(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 147(mg)	alföldi betyárleves diétásan , kakaós palacsinta (01,03), E:2 215(Kj) 530(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	zellerleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,01,03), holstein szelet diétás (03), párolt rizs, cékla, E:2 764(Kj) 661(KCal) F: 49(g) Kol: 96(g) Sz: 64(g) Zsir: 27(g) Cuk: 13(g) Só:4,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 111(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)	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)	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)	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	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	liga margarin, gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	liga margarin, gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
Vacs	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	liga margarin, gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)

óra	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)	E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	E: 707(Kj) 169(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 3(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 110(mg)	E:1 460(Kj) 349(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: 25(mg)	E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	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)	E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)
-----	--	---	--	---	--	---	---

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető