

MMSz Egyesület  
Gondviselés Háza  
Napsugár Idősek  
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás  
2026.08.10. - 2026.08.16.

|         | hétfő<br>2026.08.10                                                                                                                                                                                                                                                 | kedd<br>2026.08.11.                                                                                                                                                                                                               | szerda<br>2026.08.12.                                                                                                                                                                                                                                      | csütörtök<br>2026.08.13.                                                                                                                                                                                                                          | péntek<br>2026.08.14.                                                                                                                                                                                                                                 | szombat<br>2026.08.15.                                                                                                                                                                                                                   | vasárnap<br>2026.08.16.                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), tej (07),<br>diabetikus dzsem (15),<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01),<br><br>E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 11(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 138(mg) | fekete kávé, tea cukor nélkül<br>(12), bundás zsemle (01,03),<br>kígyóborka,<br><br>E:1 138(KJ) 272(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 2(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 3(g)<br>Ca: 76(mg)                           | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), kakaó<br>(15,07), diabetikus kalács<br>(01,06,07,15), margarin (07),<br><br>E:1 277(KJ) 305(KCal) F: 13(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 188(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), kocka<br>sajt (07), kifli (01),<br><br>E:1 014(KJ) 243(KCal) F: 12(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 270(mg)                             | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), édes<br>túró diab. (07,15), félbarna<br>kenyér (01),<br><br>E:2 221(KJ) 531(KCal) F: 33(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 4(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 218(mg)            | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12),<br>tejbegríz kakaóporral,<br>édesítővel (01,15,07),<br><br>E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 366(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15),<br>tea cukor nélkül (12), főtt<br>tojás (03), félbarna kenyér<br>(01), majonéz (03,10),<br><br>E:1 606(KJ) 384(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 89(mg) |
|         | diabetikus befőtt (15),<br><br>E: 9(KJ) 2(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                                                                                                             | diabetikus nápolyi (01,06,15),<br><br>E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk:<br>1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca:<br>0(mg)                                                                          | diabetikus vaniliás karika<br>(15),<br><br>E: 359(KJ) 86(KCal) F: 5(g) Kol:<br>0(g) Sz: 16(g) Zsir: 7(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca:<br>0(mg)                                                                                                 | diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                     | diabetikus gyümölcsös<br>joghurt (07),<br><br>E: 326(KJ) 78(KCal) F: 7(g) Kol:<br>0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca:<br>180(mg)                                                                                        | diabetikus nápolyi (01,06,15),<br><br>E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk:<br>1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca:<br>0(mg)                                                                                 | diabetikus befőtt (15),<br><br>E: 9(KJ) 2(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g)<br>Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                                                                                            |
| Tízórai | brokkolikréMLEVES (01,07),<br>brassói aprópecsenye,<br>savanyúság (10),<br><br>E:3 540(KJ) 847(KCal) F: 48(g)<br>Kol: 78(g) Sz: 85(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 0(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 7(g)<br>Ca: 303(mg)                                                               | csirkeraguleves (09,01,03),<br>húsos rakott tészta<br>(01,03,09,10,07),<br><br>E:2 506(KJ) 600(KCal) F: 49(g)<br>Kol: 90(g) Sz: 53(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 1(g) Só:3,15(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 195(mg)                             | paradicsomleves (01,15,03),<br>fasírt (03,01),<br>zöldborsófőzelék<br>(01,03,09,10), félbarna kenyér<br>(01),<br><br>E:2 574(KJ) 616(KCal) F: 45(g)<br>Kol: 60(g) Sz: 78(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 0(g) Só:4,90(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 162(mg)                | gyümölcsleves diab<br>(12,15,07), paprikás<br>burgonya kolbásszal,<br>félbarna kenyér (01),<br>kovászos uborka (01),<br><br>E:2 462(KJ) 589(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 80(g) Sz: 66(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 2(g) Só:7,75(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 95(mg) | Jókai bableves (01,09,03,10),<br>lángos (01,07),<br><br>E:3 500(KJ) 837(KCal) F: 35(g)<br>Kol: 79(g) Sz: 85(g) Zsir: 35(g)<br>Cuk: 0(g) Só:6,39(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 230(mg)                                                                        | burgonyaleves (01,09,03,10),<br>halrudacska<br>(01,02,03,04,06,10), párolt<br>rizs, tartármártás édesítővel,<br><br>0(g) Sz: 93(g) Zsir: 46(g) Cuk: 3(g)                                                                                 | csontleves (09,01,03,10),<br>dubarry szelet (07,01),<br>petrezselymes burgonya,<br>savanyúság (10),<br><br>E:3 425(KJ) 819(KCal) F: 66(g)<br>Kol: 80(g) Sz: 61(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 0(g) Só:4,69(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 261(mg)                  |
|         | diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                       | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                 | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                              | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                                 | diabetikus szörp (15),<br><br>E: 59(KJ) 14(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                                                                                              | alma kompót (15,12),<br><br>E: 147(KJ) 35(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                  | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                      |
| Ebéd    | diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                       | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                 | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                              | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                                 | diabetikus szörp (15),<br><br>E: 59(KJ) 14(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                                                                                              | alma kompót (15,12),<br><br>E: 147(KJ) 35(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                  | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                      |
|         | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), löncs felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), paradicsom,<br><br>E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 33(mg)                              | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), disznósajt, margarin<br>(07), félbarna kenyér (01),<br>lilahagyma,<br><br>E:1 815(KJ) 434(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 36(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), fokhagymás felvágott,<br>vajkrém (07), félbarna kenyér<br>(01), tv.paprika,<br><br>E:2 242(KJ) 536(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 32(g)<br>Cuk: 1(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 11(g)<br>Ca: 20(mg)                | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), pizzasonka felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), zöldhagyma,<br><br>E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 57(mg)        | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), csirkemell sonka<br>felvágott, sajtkrém (07),<br>félbarna kenyér (01),<br>kivóuborka.<br><br>E:1 775(KJ) 425(KCal) F: 20(g)<br>Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 469(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), párizsi felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), paradicsom,<br><br>E:1 581(KJ) 378(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g)<br>Ca: 122(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), sonkás szelet, margarin<br>(07), félbarna kenyér (01),<br>tv.paprika,<br><br>E:1 227(KJ) 294(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 20(mg)                 |
| Uzsonna | diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                       | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                 | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                              | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                                 | diabetikus szörp (15),<br><br>E: 59(KJ) 14(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                                                                                              | alma kompót (15,12),<br><br>E: 147(KJ) 35(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                  | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                      |
|         | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), löncs felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), paradicsom,<br><br>E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 33(mg)                              | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), disznósajt, margarin<br>(07), félbarna kenyér (01),<br>lilahagyma,<br><br>E:1 815(KJ) 434(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 36(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), fokhagymás felvágott,<br>vajkrém (07), félbarna kenyér<br>(01), tv.paprika,<br><br>E:2 242(KJ) 536(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 32(g)<br>Cuk: 1(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 11(g)<br>Ca: 20(mg)                | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), pizzasonka felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), zöldhagyma,<br><br>E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 57(mg)        | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), csirkemell sonka<br>felvágott, sajtkrém (07),<br>félbarna kenyér (01),<br>kivóuborka.<br><br>E:1 775(KJ) 425(KCal) F: 20(g)<br>Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 469(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), párizsi felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), paradicsom,<br><br>E:1 581(KJ) 378(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g)<br>Ca: 122(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), sonkás szelet, margarin<br>(07), félbarna kenyér (01),<br>tv.paprika,<br><br>E:1 227(KJ) 294(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 20(mg)                 |
| Vacsora | diabetikus keksz<br>(01,03,06,08,15),<br><br>E: 439(KJ) 105(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                       | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                 | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                              | gyümölcs,<br><br>E: 244(KJ) 58(KCal) F: 1(g) Kol:<br>0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk:<br>0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca:<br>25(mg)                                                                                                                 | diabetikus szörp (15),<br><br>E: 59(KJ) 14(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)                                                                                                              | alma kompót (15,12),<br><br>E: 147(KJ) 35(KCal) F: 0(g) Kol:<br>0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g)<br>Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)                                                                                                  | sós keksz (01,11,03),<br><br>E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 0(mg)                                                                                                      |
|         | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), löncs felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), paradicsom,<br><br>E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 33(mg)                              | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), disznósajt, margarin<br>(07), félbarna kenyér (01),<br>lilahagyma,<br><br>E:1 815(KJ) 434(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 36(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), fokhagymás felvágott,<br>vajkrém (07), félbarna kenyér<br>(01), tv.paprika,<br><br>E:2 242(KJ) 536(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 32(g)<br>Cuk: 1(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 11(g)<br>Ca: 20(mg)                | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), pizzasonka felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), zöldhagyma,<br><br>E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 57(mg)        | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), csirkemell sonka<br>felvágott, sajtkrém (07),<br>félbarna kenyér (01),<br>kivóuborka.<br><br>E:1 775(KJ) 425(KCal) F: 20(g)<br>Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 469(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), párizsi felvágott,<br>margarin (07), félbarna<br>kenyér (01), paradicsom,<br><br>E:1 581(KJ) 378(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g)<br>Ca: 122(mg) | gyümölcstea cukor nélkül<br>(12), sonkás szelet, margarin<br>(07), félbarna kenyér (01),<br>tv.paprika,<br><br>E:1 227(KJ) 294(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 20(mg)                 |

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető