

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.08.10. - 2026.08.16.

	hétfő 2026.08.10	kedd 2026.08.11.	szerda 2026.08.12.	csütörtök 2026.08.13.	péntek 2026.08.14.	szombat 2026.08.15.	vasárnap 2026.08.16.
Reggeli	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), bundás zsemle olaj nélkül sütőben sütve (01,03), kígyóuborka, E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 31(mg)	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), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 926(KJ) 461(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), főtt virslis, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 387(KJ) 332(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)
Tízórai	zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 169(KJ) 280(KCal) F: 11(g) Kol: 55(g) Sz: 19(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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)	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 930(KJ) 223(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 586(KJ) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 586(KJ) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
Ebéd	zellerkrémleves tejmentes (09,01), pirított zsemlekocka (01), brassói aprópecsenye diétás, cékla, E:1 568(KJ) 375(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 13(g) Só:7,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 27(mg)	csirkeraguleves (09,01,03), húsos rakott tészta tejmentes (01,03,09,10), E:1 794(KJ) 429(KCal) F: 39(g) Kol: 82(g) Sz: 43(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 70(mg)	fahéjas almaleves tejmentes (12,01,15), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 455(KJ) 587(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	gyümölcsleves diétás (12,15), paprikás burgonya virslivel, cékla, E:1 983(KJ) 474(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:9,34(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 159(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), pogácsa tejmentes, E:2 308(KJ) 552(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 59(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 59(mg)	burgonyaleves tejmentes (01,09,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, cékla, 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 046(KJ) 729(KCal) F: 66(g) Kol:136(g) Sz: 62(g) Zsir: 22(g) Cuk: 14(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 95(mg)
Uzsonna	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 dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(KJ) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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), liga margarin, E: 678(KJ) 162(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 0(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)	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(KJ) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 169(KJ) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 609(KJ) 385(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 052(KJ) 252(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 192(KJ) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 920(KJ) 459(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 40(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(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