

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.08.17. - 2026.08.23.

	hétfő 2026.08.17	kedd 2026.08.18.	szerda 2026.08.19.	csütörtök 2026.08.20.	péntek 2026.08.21.	szombat 2026.08.22.	vasárnap 2026.08.23.
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), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), 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)	Ünnepnap, fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkakrém tejmentes (01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 501(KJ) 359(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 45(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:4,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 555(KJ) 372(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
Tízórai	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 038(KJ) 248(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(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)	csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 752(KJ) 180(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	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: 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)
Ebéd	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), sült csirkecomb, sárgarépas rizs (01,03,09,10), cékla, E:2 107(KJ) 504(KCal) F: 40(g) Kol:136(g) Sz: 51(g) Zsir: 17(g) Cuk: 13(g) Só:7,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), cékla, E:2 459(KJ) 588(KCal) F: 33(g) Kol: 73(g) Sz: 78(g) Zsir: 15(g) Cuk: 13(g) Só:6,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	karalábéleves (01,03), fasírt diétásan (03,01), sárgarépafozelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 217(KJ) 530(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 66(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,25(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 192(mg)	őszibarack krémleves tejmentes (12,15), rántott szelet (03,01), petrezselymes burgonya, cékla, E:2 908(KJ) 696(KCal) F: 53(g) Kol:120(g) Sz: 70(g) Zsir: 20(g) Cuk: 14(g) Só:3,96(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:1 861(KJ) 445(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 60(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	rizsleves (01,09,03,04), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 49(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,03,01), natúr szelet, párolt rizs, cékla, E:2 438(KJ) 583(KCal) F: 43(g) Kol: 96(g) Sz: 65(g) Zsir: 16(g) Cuk: 14(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(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 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)	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)	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 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: 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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kinyóuborka, 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), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 345(KJ) 322(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 370(KJ) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), kigyóuborka, 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), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kinyóuborka, E:1 184(KJ) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(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