

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.08.24. - 2026.08.30.

	hétfő 2026.08.24	kedd 2026.08.25.	szerda 2026.08.26.	csütörtök 2026.08.27.	péntek 2026.08.28.	szombat 2026.08.29.	vasárnap 2026.08.30.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E: 862(KJ) 206(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 014(KJ) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), 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), 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), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 691(KJ) 404(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), E:1 099(KJ) 263(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 365(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, 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)
	diabetikus túró rudi (07), E: 431(KJ) 103(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 6(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 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)	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)	diabetikus vaniliás karika (15), E: 359(KJ) 86(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 0(mg)	zsíros kenyér, kovászos uborka (01), E: 515(KJ) 123(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,79(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)
Tízórai	burgonyagombóc leves (01,09), bakonyi tokány (01,07), tészta (01,03), E:2 405(KJ) 575(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 52(g) Zsir: 48(g) Cuk: 1(g) Só:4,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 83(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), milánói kocka (07,03,01), E:2 169(KJ) 519(KCal) F: 37(g) Kol:255(g) Sz: 51(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:5,17(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 297(mg)	zöldségleves (09,01,03), sült kolbász, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 985(KJ) 714(KCal) F: 37(g) Kol:120(g) Sz: 68(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:7,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 137(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), E:2 188(KJ) 523(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 56(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:5,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 191(mg)	palócleves (09,01,03,10,07,04), almás linzer (diab) (01,03,07), E:2 327(KJ) 557(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 52(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 103(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 998(KJ) 717(KCal) F: 61(g) Kol: 90(g) Sz: 62(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 101(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)	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)	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)	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 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)
Uzsonna	gyümölcstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 823(KJ) 436(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 347(KJ) 562(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 42(g) Zsir: 35(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 25(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 712(KJ) 410(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 081(KJ) 498(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 571(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 180(KJ) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 137(KJ) 272(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 504(KJ) 360(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 29(mg)
	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora		

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