

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 672(KJ) 400(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 585(KJ) 379(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 101(KJ) 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt 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)
Tízórai	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 667(KJ) 160(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	alma kompót (15,12), E: 147(KJ) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves tejmentes (01,03,10), temesvári sertéstokány kímélő,tejments (01), tészta (01,03), E:2 372(KJ) 567(KCal) F: 43(g) Kol: 90(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:4,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), sonkás spagetti tejmentes (03,01), E:1 628(KJ) 389(KCal) F: 23(g) Kol:182(g) Sz: 44(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:4,17(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), karalábéfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 014(KJ) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:6,36(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 132(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott sárgarépa tejmentes, E:1 811(KJ) 433(KCal) F: 31(g) Kol: 72(g) Sz: 43(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:7,99(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	palócleves diétás, tejmentes (09,01), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:1 767(KJ) 423(KCal) F: 22(g) Kol: 36(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgarépa főzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült hús, sárgarépás rizs (01,03,09,10), cékla, E:3 013(KJ) 721(KCal) F: 58(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 28(g) Cuk: 14(g) Só:4,68(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 82(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)	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)	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), 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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kiavóuborka. 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), 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), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 753(KJ) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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