

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.09.07. - 2026.09.13.

	hétfő 2026.09.07	kedd 2026.09.08.	szerda 2026.09.09.	csütörtök 2026.09.10.	péntek 2026.09.11.	szombat 2026.09.12.	vasárnap 2026.09.13.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt csökkentett sótartalmú (07), kifli (01), E: 589(Kj) 141(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 423(Kj) 340(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 068(Kj) 255(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 660(Kj) 397(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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 debreceni, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 777(Kj) 425(KCal) F: 20(g) Kol: 80(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)
	diabetikus vaníliás 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)	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)	diabetkus 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 befőtt (15), E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(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)	diabetikus befőtt (15), E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Tízórai	daragaluska leves (01,03,09,10), henteskóány (10,01), tészta (01,03), E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	frankfurti leves (01,09,07), bolognai spagetti (07,03,01), E:3 506(Kj) 839(KCal) F: 55(g) Kol:126(g) Sz: 59(g) Zsir: 47(g) Cuk: 1(g) Só:8,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 419(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), (01), E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 98(mg)	csirkeraguleves (09,01,03), ízes bukta (diab) (01,03,07,15), E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 23(g) Kol: 40(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,87(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)	alföldi betyárleves (07,01), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10), E:2 997(Kj) 717(KCal) F: 41(g) Kol:126(g) Sz: 68(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:6,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 137(mg)	tojásleves (01,03), bácskai rizseshús, almapirika, 60(g) Sz: 55(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 945(Kj) 705(KCal) F: 61(g) Kol: 78(g) Sz: 50(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,52(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 142(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)	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)	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 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)	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 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)
Ebéd	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 28(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 40(mg)	gyümölcsstea 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 898(Kj) 454(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 39(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 386(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 849(Kj) 442(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 36(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 775(Kj) 425(KCal) F: 20(g) Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 469(mg)
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