

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), 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), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 189(Kj) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslí, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, diabetikus befőtt (15), E:2 022(Kj) 484(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)
Tízórai	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 027(Kj) 246(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 15(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)	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)	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)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány diétás, tejmentes (01), tészta (01,03), E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 81(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sonkás tészta tejmentes (03,01), E:1 979(Kj) 474(KCal) F: 24(g) Kol: 77(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:5,56(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 35(mg)	zöldségleves (09,01,03), fasírt diétásan (03,01), burgonyafőzelék (01), E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:3,61(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	csirkeraguleves (09,01,03), ízés bukta (diab,tejmentes), E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 22(g) Kol: 40(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 69(mg)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), paprikás burgonya virslivel, cékla, E:2 648(Kj) 634(KCal) F: 36(g) Kol:106(g) Sz: 61(g) Zsir: 25(g) Cuk: 13(g) Só:8,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	tojásleves (01,03), bácskai rizseshús, cékla, 60(g) Sz: 67(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g)	erőleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, cékla, E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 21(g) Cuk: 14(g) Só:6,23(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 110(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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 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)	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)
Vacsora	gyümölcsstea 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), gépsonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E: 988(Kj) 236(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 38(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 97(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	gyümölcsstea 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)

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