

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő 2026.10.05	kedd 2026.10.06.	szerda 2026.10.07.	csütörtök 2026.10.08.	péntek 2026.10.09.	szombat 2026.10.10.	vasárnap 2026.10.11.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 239(KJ) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus gyümölcsös joghurt (07), kifli (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(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), zala felvágott (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, E:1 235(KJ) 295(KCal) F: 13(g) Kol: 45(g) Sz: 29(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 18(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, E:1 104(KJ) 264(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 95(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:1 554(KJ) 372(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(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 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)	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)	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)	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)	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							
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, vadas mártás (01,15,10,07), tészta (03,01), E:2 538(KJ) 607(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 53(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:3,67(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 137(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), kovászos uborka (01), E:2 238(KJ) 536(KCal) F: 31(g) Kol: 73(g) Sz: 68(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:6,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	karfiolleves (01,03,09,10), sült kolbász, zöldbabfőzelék, félbarna kenyér (01), E:2 724(KJ) 652(KCal) F: 33(g) Kol:120(g) Sz: 57(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:8,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 156(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott erdélyi káposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:1 987(KJ) 475(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:4,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), vargabéles (03,01,15,07), E:2 387(KJ) 571(KCal) F: 38(g) Kol: 36(g) Sz: 42(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:2,98(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 143(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,03,01), Sajtos sertés szelet (07), rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 959(KJ) 708(KCal) F: 50(g) Kol: 98(g) Sz: 67(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 247(mg)
Uzsonna	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: 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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika, E:1 575(KJ) 377(KCal) F: 15(g) Kol: 68(g) Sz: 31(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), szalámi, félbarna kenyér (01), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma, margarin (07), E:2 530(KJ) 605(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom, E:1 638(KJ) 392(KCal) F: 12(g) Kol: 23(g) Sz: 32(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:1,73(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 101(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 025(KJ) 484(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 46(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 490(KJ) 357(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 812(KJ) 434(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 471(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(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