

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás 2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő 2026.10.12	kedd 2026.10.13.	szerda 2026.10.14.	csütörtök 2026.10.15.	péntek 2026.10.16.	szombat 2026.10.17.	vasárnap 2026.10.18.
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), 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 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), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 555(KJ) 372(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 076(KJ) 257(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,91(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(mg)	banán, E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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, 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)	alma kompót édesítőszerrel, 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)	alma kompót édesítőszerrel, 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)	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)
Tízórai	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), temesvári sertéstokány kímélő,tejments (01), tészta (01,03), E:3 230(KJ) 773(KCal) F: 46(g) Kol: 90(g) Sz: 65(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:6,18(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 58(mg)	csirkeraguleves (09,01,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,15), E:1 469(KJ) 351(KCal) F: 23(g) Kol: 40(g) Sz: 55(g) Zsir: 3(g) Cuk: 3(g) Só:3,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zöldségleves kímélős (04,05,08,11), fasírt diétásan (03,01), burgonyafőzelék (01), E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 32(g) Kol: 60(g) Sz: 52(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 91(mg)	fahéjas almaleves tejmentes (12,01,15), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:2 633(KJ) 630(KCal) F: 35(g) Kol: 72(g) Sz: 78(g) Zsir: 12(g) Cuk: 14(g) Só:8,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), pogácsa tejmentes, E:2 308(KJ) 552(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 59(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 59(mg)	rizsleves (01,09,03,04), sárgarépas csirkeragu, párolt rizs, 79(g) Sz: 52(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet diétás (03), petrezselymes burgonya, cékla, E:3 342(KJ) 799(KCal) F: 65(g) Kol: 78(g) Sz: 62(g) Zsir: 35(g) Cuk: 14(g) Só:4,55(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 127(mg)
	sós keksz (01,11,03), alma, E: 733(KJ) 175(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 6(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)	banán, E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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)	alma, sós keksz (01,11,03), E: 733(KJ) 175(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 6(mg)	banán, E: 439(KJ) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)
Ebéd	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), tojáskrém tejmentes, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 345(KJ) 322(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)
	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna
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), tojáskrém tejmentes, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 345(KJ) 322(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)
	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető