

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő 2025.10.13.	kedd 2025.10.14.	szerda 2025.10.15.	csütörtök 2025.10.16.	péntek 2025.10.17.	szombat 2025.10.18.	vasárnap 2025.10.19.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(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), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 779(Kj) 426(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(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)	diabetikus puding (15,07), E: 552(Kj) 132(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(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)	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 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	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), sült hús, meggy mártás (12,15,07), pirított dara (01), E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:6,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 83(mg)	burgonyagombóc leves (01,09), bolognai spagetti (07,03,01), E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 40(g) Kol: 68(g) Sz: 55(g) Zsir: 58(g) Cuk: 1(g) Só:5,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 171(mg)	paradicsomleves (01,15,03), fasírt (07), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 67(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:5,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 147(mg)	gyümölcsleves diab (07), bácskai rizseshús, almapaprika, E:1 842(Kj) 441(KCal) F: 27(g) Kol: 60(g) Sz: 56(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	gulyásleves (07), máglyarakás (01,07), E:2 968(Kj) 710(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	zöldséges tarhonyaleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(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)
Uzsonna	zsíros kenyér, kovászos uborka (01), E: 888(Kj) 212(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 20(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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 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)	limonádé diab. (12,15), E: 19(Kj) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(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)	zsíros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Vacsora	gyümölcs tea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 28(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 055(Kj) 492(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 131(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 323(Kj) 316(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 95(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 18(g) Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 465(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), 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)

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