

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.10.19. - 2026.10.25.

	hétfő 2026.10.19	kedd 2026.10.20.	szerda 2026.10.21.	csütörtök 2026.10.22.	péntek 2026.10.23.	szombat 2026.10.24.	vasárnap 2026.10.25.
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), kocka sajt (07), kifli (01), paradicsom, E:1 072(KJ) 256(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 276(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), kenőmájás, teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom, búzakenyér, paradicsom, E:1 768(KJ) 423(KCal) F: 15(g) Kol:224(g) Sz: 33(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	ÜNNEPNAP , fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 290(KJ) 309(KCal) F: 14(g) Kol: 23(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 110(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 tojás (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 415(KJ) 339(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 94(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 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)	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 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)	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)
Ebéd	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), temesvári sertéstokány (07,01), tészta (01,03), E:2 309(KJ) 552(KCal) F: 42(g) Kol: 94(g) Sz: 55(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), bolognai spagetti (07,03,01), E:2 249(KJ) 538(KCal) F: 39(g) Kol: 68(g) Sz: 49(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:5,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 187(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt (03,01), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 502(KJ) 599(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 73(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:6,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 190(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott karfiol (07), E:1 860(KJ) 445(KCal) F: 33(g) Kol: 66(g) Sz: 44(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 116(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), csokisodó (15,07), rizsfelfűjt (03,15,07), E:2 396(KJ) 573(KCal) F: 29(g) Kol: 36(g) Sz: 66(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 379(mg)	sárgaborsóleves (01,09), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, tartármártás édesítővel, 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g)	húsleves (09,03,01), sült csirkecomb, vajás burgonya, savanyúság (10), E:2 653(KJ) 635(KCal) F: 50(g) Kol:154(g) Sz: 60(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:5,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 102(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)	zsíros kenyér, savanyú káposzta (01), E: 883(KJ) 211(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	sütőtök, E: 202(KJ) 48(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: 24(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, E: 194(KJ) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), soproni felvágott, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika, E:1 967(KJ) 471(KCal) F: 14(g) Kol: 66(g) Sz: 34(g) Zsir: 30(g) Cuk: 2(g) Só:2,09(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 5(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, lilahagyma, E:1 627(KJ) 389(KCal) F: 18(g) Kol: 59(g) Sz: 34(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 445(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 967(KJ) 471(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma, E:1 432(KJ) 343(KCal) F: 14(g) Kol: 68(g) Sz: 28(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 227(KJ) 294(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető