

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), 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), kigyóuborka, 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)	Ünnepnap, fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 484(KJ) 355(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 013(KJ) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 178(KJ) 282(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 63(mg)
Tízórai	zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 169(KJ) 280(KCal) F: 11(g) Kol: 55(g) Sz: 19(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,78(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)	gépsonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 548(KJ) 131(KCal) F: 7(g) Kol: 18(g) Sz: 19(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 14(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)	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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)
Ebéd	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), temesvári sertéstokány kímélő,tejments (01), tészta E:2 203(KJ) 527(KCal) F: 42(g) Kol: 90(g) Sz: 54(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,92(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), húsos rakott tészta tejmentes (01,03,09,10), E:1 593(KJ) 381(KCal) F: 25(g) Kol: 42(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:4,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), rakott burgonya darált hússal tejmentes (03), cékla, E:2 038(KJ) 488(KCal) F: 34(g) Kol: 66(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 13(g) Só:14,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 87(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott sárgarépa tejmentes, E:1 811(KJ) 433(KCal) F: 31(g) Kol: 72(g) Sz: 43(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:7,99(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (09,01,03,10), rizsfelfújt tejmentes (03,15), diabetikus dzsem (15), E:1 604(KJ) 384(KCal) F: 18(g) Kol: 30(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:3,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 73(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, cékla, 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 14(g)	húsleves (09,03,01), sült csirkemell, főtt burgonya, cékla, E:2 387(KJ) 571(KCal) F: 49(g) Kol:109(g) Sz: 71(g) Zsir: 12(g) Cuk: 14(g) Só:7,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 68(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	sütitök, 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)	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), kigyóuborka, 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), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 095(KJ) 501(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)

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