

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.10.26. - 2026.11.01.

	hétfő 2026.10.26	kedd 2026.10.27.	szerda 2026.10.28.	csütörtök 2026.10.29.	péntek 2026.10.30.	szombat 2026.10.31.	vasárnap 2026.11.01.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E: 924(KJ) 221(KCal) F: 8(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), 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), tejeskávé édesítőszerrel (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 164(KJ) 278(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 403(KJ) 336(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, kigyóuborka, E:1 429(KJ) 342(KCal) F: 12(g) Kol: 55(g) Sz: 29(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), körözött (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, lilahagyma, E:2 505(KJ) 599(KCal) F: 48(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 279(mg)	Ünnepnap, fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 600(KJ) 383(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(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)	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 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 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 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)	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)
	brokkolikréMLEVES (01,07), pirított zsemlekocka (01), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 475(KJ) 831(KCal) F: 49(g) Kol: 90(g) Sz: 84(g) Zsir: 43(g) Cuk: 0(g) Só:10,40(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 309(mg)	gulyásleves (09,01,03), szaftos nudli tejföllel (01,07), E:2 247(KJ) 537(KCal) F: 28(g) Kol: 60(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	frankfurti leves (01,09,07), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 391(KJ) 811(KCal) F: 37(g) Kol: 58(g) Sz: 76(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só:9,39(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 282(mg)	gyümölcsleves diétás (12,01,15), székelykáposzta (01), félbarna kenyér (01), E:2 399(KJ) 574(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 68(mg)	nyírségi gombóclevES (09,01,03,10,07), kakaós palacsinta édesítőszerrel (01,03,07), E:2 643(KJ) 632(KCal) F: 35(g) Kol: 54(g) Sz: 80(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 205(mg)	kertészleves (01,09,03), sült debreceni, lencsefőzelék (01,10), félbarna kenyér (01), 150(g) Sz: 78(g) Zsir: 44(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, tarhonya (03,01), almapaprika, E:2 648(KJ) 634(KCal) F: 62(g) Kol: 6(g) Sz: 50(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 69(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: 8(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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom, E: 986(KJ) 236(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 11(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, lilahagyma, E:1 592(KJ) 381(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 16(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 152(KJ) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma, E:1 503(KJ) 359(KCal) F: 18(g) Kol:101(g) Sz: 29(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 482(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), olasz 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: 25(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 617(KJ) 387(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 205(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), 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)
Uzsonna							
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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető