

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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 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), 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)	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: 18(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), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 375(KJ) 329(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldseseges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 615(KJ) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém tejmentes, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	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)	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)	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)
Tízórai							
Ebéd	zellerkrémleves tejmentes (09,01), pirított zsemlekocka (01), sült hús, párolt rizs, cékla, E:2 529(KJ) 605(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 69(g) Zsir: 15(g) Cuk: 13(g) Só:7,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,15), E:2 225(KJ) 532(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 77(g) Zsir: 9(g) Cuk: 3(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	zöldbableves diétásan, tejmentes (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), E:1 829(KJ) 438(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:5,73(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 62(mg)	gyümölcsleves tejmentes (diab), paprikás burgonya virslivel, cékla, E:2 130(KJ) 510(KCal) F: 17(g) Kol: 58(g) Sz: 64(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:9,35(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 168(mg)	nyírségi gombócleves tejmentes (09,01,03,10), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:2 190(KJ) 524(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 75(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 71(mg)	kertészleves (01,09,03), főtt virslí, karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 47(g) Zsir: 46(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, tarhonya (03,01), cékla, E:3 065(KJ) 733(KCal) F: 60(g) Kol: 78(g) Sz: 54(g) Zsir: 31(g) Cuk: 14(g) Só:5,83(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 58(mg)
Uzsonna	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(KJ) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 184(KJ) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 127(KJ) 270(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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:2,99(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