

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.11.02. - 2026.11.08.

	hétfő 2026.11.02	kedd 2026.11.03.	szerda 2026.11.04.	csütörtök 2026.11.05.	péntek 2026.11.06.	szombat 2026.11.07.	vasárnap 2026.11.08.
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), bundás zsemle olaj nélkül sütőben sütve (01,03), kígyóuborka, E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 31(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), kígyóuborka, 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), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslis, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 63(mg)
	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(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)	tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 351(Kj) 323(KCal) F: 12(g) Kol: 66(g) Sz: 19(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 23(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, 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)	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)	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)
	zöldségkrémleves tejmentes (09,01,03,10), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, burgonyapüré tejmentes, cékla, E:2 340(Kj) 560(KCal) F: 40(g) Kol:128(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 14(g) Só:5,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 71(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,15,03), E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 67(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfőzelék tejmentes, félbarna kenyér (01), E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:7,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 83(mg)	őszibarack krémleves tejmentes (12,15), rakott burgonya virslivel diétás tejmentes (03), cékla, E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 18(g) Kol: 36(g) Sz: 74(g) Zsir: 14(g) Cuk: 14(g) Só:6,16(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 125(mg)	alföldi betyárleves, piskótateker cs diabetikus (03,01,15), E:2 102(Kj) 503(KCal) F: 33(g) Kol: 42(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 120(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 71(g) Zsir: 48(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,03,01), almás csirkemell, petrezselymes burgonya, E:2 275(Kj) 544(KCal) F: 51(g) Kol:110(g) Sz: 62(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 108(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)	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 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)	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 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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), uzsonna szelet (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:3,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)
	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	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 !
Int.vez.Fábián-Pap Szilvia
Dietetikus :Szabó-Sudár Dóra
Élelmezésvezető:Léhmánn-Czimbalmos Erika