

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.11.24. - 2025.11.30.

	hétfő 2025.11.24.	kedd 2025.11.25.	szerda 2025.11.26.	csütörtök 2025.11.27.	péntek 2025.11.28.	szombat 2025.11.29.	vasárnap 2025.11.30.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 034(KJ) 247(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, E:1 672(KJ) 400(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), holland sajtos perec (01,07,06), E:1 356(KJ) 324(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, E:1 834(KJ) 439(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 111(KJ) 266(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 508(KJ) 361(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 88(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:1 554(KJ) 372(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)
Tízórai	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 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)	diabetkus 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)	alma kompót (15,12), E: 147(KJ) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), temesvári sertéstokány, tészta (01,03), E:2 911(KJ) 696(KCal) F: 49(g) Kol: 94(g) Sz: 76(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 112(mg)	brokkolikréMLEVES (01,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (07,01,03,09,10), E:2 789(KJ) 667(KCal) F: 32(g) Kol: 31(g) Sz: 64(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:4,68(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 332(mg)	zellerleves (09,01,03,10), fasírt (07), burgonyafőzelék (01), E:2 614(KJ) 625(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 64(mg)	paradicsomleves (01,15,03), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10), E:2 363(KJ) 565(KCal) F: 24(g) Kol: 80(g) Sz: 66(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:6,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	hortobágyi betyárleves (01,09,07,03), csokisodó (15,07), rizsfelfűjt (03,15,07), E:2 602(KJ) 623(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz: 67(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 391(mg)	reszelttésztalesves (15,09), sült debreceni, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 50(g) Sz: 70(g) Zsir: 47(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 358(KJ) 564(KCal) F: 50(g) Kol:154(g) Sz: 55(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 128(mg)
Uzsonna	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)	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 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)	limonádé diab. (12,15), E: 19(KJ) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(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 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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 129(KJ) 270(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 080(KJ) 498(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 116(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 856(KJ) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 812(KJ) 434(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 471(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), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, E:1 703(KJ) 407(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 45(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 189(KJ) 284(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 40(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(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