MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás

2026.11.23. - 2026.11.29.

	hétfő 2026.11.23	kedd 2026.11.24.	szerda 2026.11.25.	csütörtök 2026.11.26.	péntek 2026.11.27.	szombat 2026.11.28.	vasárnap 2026.11.29.
Reggeli	**fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01),** E:1 423(Kj) 340(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	**fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), tv.paprika,** E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 67(mg)	**fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé édesítőszerrel (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07),** E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(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:1 478(Kj) 354(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup,** E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 43(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(mg)	**fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), tv.paprika,** E:2 021(Kj) 484(KCal) F: 19(g) Kol:224(g) Sz: 44(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)
Tízórai	**natúr joghurt (07),** E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)	**alma kompót édesítőszerrel (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)	**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)	**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)	**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)	**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)
Ebéd	**kertészleves (01,09,03), sült hús, vadas mártás édesítővel, tészta (03,01),** E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 97(mg)	**sertésraguleves (09,01,03,10), káposztás tészta (01,03),** E:1 901(Kj) 455(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 60(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(mg)	**karalábéleves (01,03), rántott párizsi, zöldborsófőzelék (01,03,09,10,07),** E:2 756(Kj) 659(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,35(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 371(mg)	**sütőtökkrémleves pirított kenyérkockával (07,01), rakott karfiol (07),** E:2 327(Kj) 557(KCal) F: 35(g) Kol: 66(g) Sz: 68(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 168(mg)	**babgulyás (01,09,03,10), kevert barackos sütemény (diabetikus) (03,15,01,07),** E:2 889(Kj) 691(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz: 70(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 126(mg)	**tojásleves (01,03), csirkeragu zöldséges rizzsel,** 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g)	**csontleves (09,01,03,10), hagymás sült tarja, petrezselymes burgonya, savanyúság (10),** E:2 850(Kj) 682(KCal) F: 56(g) Kol: 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 54(g) Cuk: 0(g) Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 114(mg)
Uzsonna	**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)	**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)	**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)	**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)
Vacsora	**gyümölcstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom,** E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 15(g) Ca: 14(mg)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,** E:1 160(Kj) 277(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, kígyóuborka,** E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 471(mg)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,** E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 43(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), Fürdői sonka, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika,** E: 897(Kj) 215(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,17(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,** E:1 731(Kj) 414(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 209(mg)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:1 223(Kj) 292(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(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=Csillagfürt,14=Puhatestüek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk ! Int.vez:Fábián-Pap Szilvia Dietetikus:Szabó-Sudár Dóra Élelmezésvezető:Léhmann-Czimbalmos Erika