MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek

Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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), tojáskrém tejmentes (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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 virsli, 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), kenőmájas, 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)
Tízórai	**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)	**formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01),** E: 782(Kj) 187(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(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)	**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), 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 (15,12), 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)
Ebéd	**kertészleves (01,09,03), sült hús, vadas mártás tejmentes (01,15), tészta (03,01),** E:2 174(Kj) 520(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 66(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)	**karalábéleves (01,03), rántott párizsi sütőben sütve, sárgarépafőzelék (01), félbarna kenyér (01),** E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 85(g) Cuk: 0(g) Só:4,40(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 269(mg)	**sütőtökkrémleves (tejm.) (15), rakott burgonya darált hússal tejmentes (03),** E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 29(g) Kol: 66(g) Sz: 48(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:11,99(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 94(mg)	**gulyásleves diétásan (09,01,03), piskótatekercs diabetikus (03,01,15),** E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,63(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 111(mg)	**tojásleves (01,03), csirkeragu kímélő tejmentes, sárgarépás rizs (01,03,09,10),** 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g)	**csontleves (09,01,03,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla,** E:3 017(Kj) 722(KCal) F: 60(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 24(g) Cuk: 14(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 92(mg)
Uzsonna	**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)	**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)	**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)	**diabetikus szörp (15),** E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(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)	**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)
Vacsora	**gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	**gyümölcstea 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)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), Fürdői sonka, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** E: 912(Kj) 218(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	**gyümölcstea 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)	**gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,** 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)

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