

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2024.04.15. - 2024.04.21.

	hétfő 2024.04.15.	kedd 2024.04.16.	szerda 2024.04.17.	csütörtök 2024.04.18.	péntek 2024.04.19.	szombat 2024.04.20.	vasárnap 2024.04.21.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 989(Kj) 237(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 17(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 137(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 929(Kj) 222(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), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g) Kol: 86(g) Sz: 39(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 038(Kj) 488(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 227(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamis tejbegríz kakaó szóráttal, édesítővel (01,15), E: 477(Kj) 114(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 11(mg)
Tízórai	alpro desszert (06), háztartási keksz cukor stop (01), E: 397(Kj) 95(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 4(g) Cuk: 12(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 667(Kj) 160(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), alma, E: 633(Kj) 151(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 806(Kj) 193(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 8(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)	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 119(mg)
Ebéd	csirkegulyás diétásan (01,03,09,10), morzsás nudli diabetikus lekvárral (15,01), E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 34(g) Kol: 70(g) Sz: 69(g) Zsir: 6(g) Cuk: 3(g) Só:5,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)	gombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, burgonyapüré tejmentes, diabetikus befőtt (15), E:2 068(Kj) 495(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:4,49(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	hamis vajgaluska leves (tejmentes) (03,09,01), sült hús, sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 53(g) Zsir: 15(g) Cuk: 5(g) Só:4,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 161(mg)	meggyeles tejmentes (15,12), pásztortarhonya virslivel (03,01), cékla, E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 18(g) Kol: 58(g) Sz: 66(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	hortobágyi betyárleves diétás, tejmentes (01,09,03), ízes bukta (diab,tejmentes) (01,03,15), E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 25(g) Kol: 48(g) Sz: 48(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	magyaros zellerleves (01,03,09,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla, 78(g) Sz: 68(g) Zsir: 34(g) Cuk: 14(g)	erőleves (03,01,09,10), borsos tokány diétás, tejmentes (01), párolt rizs, E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 56(g) Kol: 78(g) Sz: 57(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,65(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 69(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)	banán, E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	gyümölcssaláta, E: 284(Kj) 68(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(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:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	petrezselymes margarinkrém, félbarna kenyér (01), alma kompót (15,12). E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(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)	gyümölcssaláta, háztartási keksz cukor stop (01), E: 909(Kj) 217(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 90(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)

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 !

Élelmezésvezető