

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.04.21. - 2025.04.27.

	hétfő 2025.04.21	kedd 2025.04.22.	szerda 2025.04.23.	csütörtök 2025.04.24.	péntek 2025.04.25.	szombat 2025.04.26.	vasárnap 2025.04.27.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), kötözött sonka felv., félbarna kenyér (01), torma, E:2 340(KJ) 560(KCal) F: 29(g) Kol: 22(g) Sz: 38(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 929(KJ) 462(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 42(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtos perez (01,07,06), E:1 393(KJ) 333(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 220(KJ) 292(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 014(KJ) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), E:1 099(KJ) 263(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 365(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), mustár (10), félbarna kenyér (01), E:1 573(KJ) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	Húsvét újházi tyúkhúsleves (09,01,03), sajttal-sonkával töltött sertéskaraj rántva (01,03,07), párolt rizs, savanyúság (10), E:4 237(KJ) 1 014(KCal) F: 57(g) Kol: 90(g) Sz: 68(g) Zsir:227(g) Cuk: 0(g) Só:5,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 181(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), krumplis tészta kolbásszal (01,03), savanyúság (10), kigyóuborka, E:1 670(KJ) 399(KCal) F: 15(g) Kol: 37(g) Sz: 60(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:5,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), sült virsli, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 044(KJ) 728(KCal) F: 40(g) Kol: 86(g) Sz: 74(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:12,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 364(mg)	meggyleves (12,15,07), rakott burgonya kolbásszal (03,07), savanyúság (10), E:2 625(KJ) 628(KCal) F: 26(g) Kol:124(g) Sz: 48(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:4,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), almás leveles párna (01,15), E:3 538(KJ) 846(KCal) F: 22(g) Kol: 36(g) Sz: 66(g) Zsir: 52(g) Cuk: 3(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 46(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), sertéspörkölt, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 69(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, tarhonya (03,01), almapaprika, E:1 750(KJ) 419(KCal) F: 38(g) Kol: 6(g) Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:5,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)
Uzsonna	diabetikus csoki nyuszi (07,06,15), E: 891(KJ) 213(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(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)	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)	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)	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)
Vacs	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),	gyümölcstea cukor nélkül (12), vajkrém (07), félbarna kenyér (01),	gyümölcstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcstea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,

ora	E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 116(mg)	E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(mg)	E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 42(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 28(mg)	E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)	E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(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