

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.04.28. - 2025.05.04.

	hétfő 2025.04.28	kedd 2025.04.29.	szerda 2025.04.30.	csütörtök 2025.05.01.	péntek 2025.05.02.	szombat 2025.05.03.	vasárnap 2025.05.04.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E: 997(KJ) 238(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 300(KJ) 311(KCal) F: 11(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(mg)	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), édes túró diab. (07,15), félbarna kenyér (01), E:2 221(KJ) 531(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só:1,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 218(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 159(KJ) 277(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kefir (07), kifli (01), E: 788(KJ) 189(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), E:1 393(KJ) 333(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(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)	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 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 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 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 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)
Tízórai							
Ebéd	karalábéleves (01,03), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 171(KJ) 519(KCal) F: 38(g) Kol: 90(g) Sz: 61(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:8,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 126(mg)	húsgombócleves (09,03,01,10), izes derelye (01), E:2 332(KJ) 558(KCal) F: 31(g) Kol: 60(g) Sz: 62(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g) Só:5,02(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 65(mg)	karfiolleves (01,03,09,10), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), E:2 121(KJ) 507(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 62(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 99(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 152(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), rizsfelfújt (03,15,07), csokisodó (15,07), E:2 642(KJ) 632(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 69(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 392(mg)	sárgaborsókrémleves (10), tarhonyás hús (03,01), cékla, 72(g) Sz: 77(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 041(KJ) 728(KCal) F: 73(g) Kol:170(g) Sz: 50(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:4,31(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 105(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 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)	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)	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)	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)	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)
Uzsonna							
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 436(KJ) 344(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 924(KJ) 460(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), lőncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 531(KJ) 366(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 510(KJ) 361(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 750(KJ) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 42(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 44(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 340(KJ) 321(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(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