

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2025.06.23. - 2025.06.29.

	hétfő 2025.06.23	kedd 2025.06.24.	szerda 2025.06.25.	csütörtök 2025.06.26.	péntek 2025.06.27.	szombat 2025.06.28.	vasárnap 2025.06.29.
Reggeli Tízórai Ebéd Uzsonna Vacs.	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), bundás zsemle olaj nélkül sütőben sütve (07,01,03), kigyóuborka, 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 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), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)
	csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 790(Kj) 189(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,91(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(mg)	diabetikus dzsem (15), E: 60(Kj) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 3(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	alma kompót (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)	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)	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)
	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), borsos tokány (01,07), tészta (01,03), cékla, E:3 001(Kj) 718(KCal) F: 34(g) Kol: 55(g) Sz: 69(g) Zsir: 30(g) Cuk: 14(g) Só:8,43(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 42(mg)	bugaci leves (09,03,01,07), krumplis tészta diétásan (01,03), E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:3,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zöldségleves (09,01,03), főtt tojás (03), spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 296(mg)	gyümölcsleves diétás, paprikás burgonya virslivel, cékla, félbarna kenyér (01), E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 21(g) Kol: 58(g) Sz: 85(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:9,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 176(mg)	nyírségi gombócleves tejmentes (09,01,03,10), pogácsa tejmentes (01,03), E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 74(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,53(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 75(mg)	reszelttésztalesves (01,03), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	erőleves diétásan (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E:1 972(Kj) 472(KCal) F: 38(g) Kol:128(g) Sz: 55(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só:4,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(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)	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, 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)	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)	limonádé diab. (12,15), E: 19(Kj) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(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)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,

óra	E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	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)	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	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)	E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,27(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 63(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