

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.07.07. - 2025.07.13.

	hétfő 2025.07.07	kedd 2025.07.08.	szerda 2025.07.09.	csütörtök 2025.07.10.	péntek 2025.07.11.	szombat 2025.07.12.	vasárnap 2025.07.13.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 28(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 818(Kj) 435(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 471(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 138(Kj) 511(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt debreceni, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 777(Kj) 425(KCal) F: 20(g) Kol: 80(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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: 183(Kj) 44(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: 19(mg)	dinnye, E: 305(Kj) 73(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(mg)	gyümölcs, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsös joghurt diab. (07), E: 326(Kj) 78(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(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)	dinnye, E: 305(Kj) 73(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(mg)
Tízórai	tejfölös karfiollevés (07), sült hús, bakonyi mártás (01,07), tészta (01,03), E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 41(g) Kol: 80(g) Sz: 56(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só:4,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	eperkrémleves (12,15,07), milánói kocka (01,03,07), E:1 779(Kj) 426(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 45(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,99(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 216(mg)	zöldségleves (09,01,03), fasírt (07), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 63(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	csurgatott tészta leves (09,03,01), pincepörkölt (07), savanyúság (10), E:3 646(Kj) 872(KCal) F: 43(g) Kol:105(g) Sz: 90(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:12,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 102(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), lángos (01,07), E:1 862(Kj) 446(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 53(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:4,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 120(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), zöldséges rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 412(Kj) 816(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 77(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:5,56(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 135(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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), natúr joghurt (07), kifli (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,
Uzsonna							
Vacs.							

ora	E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 29(mg)	E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 42(mg)	E: 982(Kj) 235(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 125(mg)	E:1 743(Kj) 417(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 26(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