

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. 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), 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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 615(KJ) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 189(KJ) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 555(KJ) 372(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 705(KJ) 169(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,39(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)	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)	diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 546(KJ) 131(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)	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							
Ebéd	burgonyaleves tejmentes (01,09,03,10), sült hús, vadas mártás tejmentes (01,15), tészta (03,01), E:2 265(KJ) 542(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:5,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 78(mg)	gyümölcsleves tejmentes (diab) (07), sonkás cvekedli (01,07,03), E:2 052(KJ) 491(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:5,29(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 266(mg)	zöldségleves diétás (01,03,09), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfőzelék (01), E:2 333(KJ) 558(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:6,25(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 96(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, E:2 520(KJ) 603(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 21(g) Cuk: 13(g) Só:5,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 67(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), piskótatekercs diétás (03,01,15), E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 36(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 125(mg)	tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g)	csontleves diétásan (09,01,03,10), holstein szelet diétás (03), párolt rizs, cékla, E:3 250(KJ) 778(KCal) F: 65(g) Kol: 78(g) Sz: 58(g) Zsir: 36(g) Cuk: 14(g) Só:6,44(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 86(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)	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)	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)	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)	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	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 370(KJ) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 478(KJ) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 753(KJ) 419(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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