

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2025.10.13. - 2025.10.19.

	hétfő 2025.10.13	kedd 2025.10.14.	szerda 2025.10.15.	csütörtök 2025.10.16.	péntek 2025.10.17.	szombat 2025.10.18.	vasárnap 2025.10.19.
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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 198(KJ) 287(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 198(KJ) 287(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	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)	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)	tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 12(g) Kol: 66(g) Sz: 19(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 23(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)	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)	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)
Tízórai							
Ebéd	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), sült hús, meggyoszósz tejmentes (12,15), piritott dara (01), E:2 283(KJ) 546(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:6,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 83(mg)	burgonyagombóc leves diétásan (01,09,03,10), eszterházy tokány tejmentes (01), tészta (03,01), E:1 841(KJ) 441(KCal) F: 42(g) Kol: 86(g) Sz: 55(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:4,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01), sárgarépafozélék (01), E:1 746(KJ) 418(KCal) F: 31(g) Kol: 60(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 154(mg)	gyümölcsleves diétás (07), bácskai rizseshús, cékla, E:1 937(KJ) 463(KCal) F: 27(g) Kol: 60(g) Sz: 64(g) Zsir: 9(g) Cuk: 14(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:2 168(KJ) 519(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 74(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	zöldséges tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfozélék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 017(KJ) 722(KCal) F: 60(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 24(g) Cuk: 14(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 92(mg)
Uzsonna	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(KJ) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(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)	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 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)	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)
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 710(KJ) 409(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)

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