

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.10.28. - 2024.11.03.

	hétfő 2024.10.28.	kedd 2024.10.29.	szerda 2024.10.30.	csütörtök 2024.10.31.	péntek 2024.11.01.	szombat 2024.11.02.	vasárnap 2024.11.03.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 135(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), korpás zsemle (01), tv.paprika, E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 101(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), paradicsom, tv.paprika, E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 76(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 22(g) Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 460(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 366(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslis, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 030(Kj) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:7,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(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 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)	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)	diétás gyümölcsös joghurt (07), háztartási keksz cukor stop (01), E: 638(Kj) 153(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(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 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)
Tízórai	zöldségleves (09,01,03), fokhagymás tarja (01,07,03), gombás rizs (01,07,03), savanyúság (10), E:2 165(Kj) 518(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:4,26(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 107(mg)	gyümölcsleves diab (12,15,07), milánói kocka (01,07,03), E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 50(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:5,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 229(mg)	burgonyaleves (01,09,03,10), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), E:3 433(Kj) 821(KCal) F: 44(g) Kol:150(g) Sz: 65(g) Zsir: 60(g) Cuk: 0(g) Só:8,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 153(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott brokkoli (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 36(g) Kol: 48(g) Sz: 70(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 271(mg)	hortobágyi betyárleves (01,09,03,07), meggyes rétes (01,15), E:2 113(Kj) 506(KCal) F: 27(g) Kol: 56(g) Sz: 68(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 98(mg)	rántottleves kenyérrakocskával (01,03,09,10), főtt kolbász, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 124(g) Sz: 66(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g)	erőleves (09,01,03,10), reszelt máj (01,07,03), főtt burgonya, almapaprika, E:2 885(Kj) 690(KCal) F: 61(g) Kol:735(g) Sz: 64(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:4,19(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 86(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)	sütőtök, E: 403(Kj) 96(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, lilahagyma, E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 16(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 889(Kj) 452(KCal) F: 24(g) Kol: 6(g) Sz: 37(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 380(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), baromfi rúd, vajkrém (07), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka, E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, tv.paprika, E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 3(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 070(Kj) 256(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, tv.paprika, E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 063(Kj) 254(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 3(g) Cuk: 1(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)				
Vacsora							

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