

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2025.11.17. - 2025.11.23.

	hétfő 2025.11.17	kedd 2025.11.18.	szerda 2025.11.19.	csütörtök 2025.11.20.	péntek 2025.11.21.	szombat 2025.11.22.	vasárnap 2025.11.23.
Reggeli	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), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 463(KJ) 350(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 97(mg)	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), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 175(KJ) 281(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 375(KJ) 329(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslí, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 013(KJ) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 101(KJ) 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)
	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 968(KJ) 232(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	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)	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)
	burgonyagombóc leves diétásan (01,09,03,10), csirkepörkölt diétásan, tészta (01,03), cékla, E:2 298(KJ) 550(KCal) F: 52(g) Kol:134(g) Sz: 61(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só:7,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,03,15), E:2 160(KJ) 517(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 67(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:4,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 63(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:2 585(KJ) 618(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 63(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:3,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 138(mg)	zellerkrémleves tejmentes (09,01), pirított zsemlekokca (01), rakott zöldbab (03,07), E:3 106(KJ) 743(KCal) F: 41(g) Kol: 66(g) Sz: 64(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:6,22(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 159(mg)	alföldi betyárleves diétásan , kakaós palacsinta édesítőszerrel tejmentes, E:2 215(KJ) 530(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:1,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)	rizsleves (01,09), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, cékla, 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 14(g)	csontleves (09,01,03,10), sertéspörkölt, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 124(KJ) 747(KCal) F: 61(g) Kol: 78(g) Sz: 66(g) Zsir: 25(g) Cuk: 14(g) Só:6,28(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 105(mg)
Ebéd							
Uzsonna	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)	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)	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)	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 szörp (15), E: 59(KJ) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(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)	süttötök, E: 202(KJ) 48(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: 24(mg)
	gyümölcsstea 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 490(KJ) 357(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 723(KJ) 412(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 440(KJ) 345(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), gépsonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E: 950(KJ) 227(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 38(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 154(KJ) 276(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(mg)
Vacsora							

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