

MMSz Egyesület
Gondviselés Háza
Napsugár Idősek
Hunyadi park 5.

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2025.11.24. - 2025.11.30.

	hétfő 2025.11.24	kedd 2025.11.25.	szerda 2025.11.26.	csütörtök 2025.11.27.	péntek 2025.11.28.	szombat 2025.11.29.	vasárnap 2025.11.30.
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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(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), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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), 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), 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)	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)
	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), temesvári sertéstokány kímélő,tejments (01), tészta (01,03), E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 48(g) Kol: 90(g) Sz: 75(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 91(mg)	zöldségkrémleves tejmentes (09,01,03,10), piritott zsemlekocka (01), húsos rakott tészta tejmentes (01,03,09,10), E:1 847(Kj) 442(KCal) F: 27(g) Kol: 42(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	zellerleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 17(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), paprikás burgonya virslivel, cékla, E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 19(g) Kol: 58(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:10,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 171(mg)	hortobágyi betyárleves diétás, tejmentes (01,09,03), rizsfelfújt tejmentes (03,15), diabetikus dzsem (15), E:1 753(Kj) 419(KCal) F: 23(g) Kol: 48(g) Sz: 45(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)	reszelttésztalesves (15,09), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék tejmentes (01), 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g)	húsleves (09,01,03), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla, E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 49(g) Kol:146(g) Sz: 66(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só:5,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 111(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)	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)	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)	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)
Vacso	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,

Ár	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)	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)	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)	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)	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)	E:1 107(KJ) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	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)
----	---	---	---	---	---	---	---

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