

Étlap

28. hét

2023. július 10 - 2023. július 14

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2023.07.10 Hétfő | 2023.07.11 Kedd | 2023.07.12 Szerda | 2023.07.13 Csütörtök | 2023.07.14 Péntek |
|----------------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | Csipkebogyó-hibiszkusz tea Fehér formakenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 300,27kcal, Zsír: 15,90g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,05g, CH: 32,25g, Cuk: 4,80g Só: 1,24g, Ca: 59,20mg | Tej ^{1,5%} ⁷ TK Pannini ^{**1} E: 213,19kcal, Zsír: 4,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,13g, CH: 31,75g, Cuk: 0,72g Só: 0,45g, Ca: 228,00mg | Trópusi gyümölcsstea ¹² Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Felvágott E: 321,08kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,31g, CH: 43,21g, Cuk: 10,10g Só: 1,04g, Ca: 3,60mg | Fekete ribizli tea ¹² Delma multivitamin margarin Fehér formakenyér ¹ Lapka sajt ⁷ E: 212,32kcal, Zsír: 4,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g, CH: 37,48g, Cuk: 10,00g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg | Jó reggelt gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Paradicsom Kenőmájás ^{1,6,7} E: 324,68kcal, Zsír: 11,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,58g, CH: 41,41g, Cuk: 8,05g Só: 2,01g, Ca: 8,24mg |
| Ebéd | Szárnyas raguleves ^{1,3,7,9,10} Darás metélt ^{1,3} Szezonális gyümölcs E: 988,40kcal, Zsír: 28,67g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,43g, CH: 145,00g, Cuk: 21,50g Só: 0,99g, Ca: 54,02mg | Májgombóc leves ^{1,3,6,7,9,10} Sertéspörkölt ¹ Kelkáposzta főzelék ¹ E: 692,81kcal, Zsír: 43,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,85g, CH: 45,48g, Cuk: 2,05g Só: 1,72g, Ca: 103,64mg | Fokhagymakrém leves ^{1,7} Leves gyöngy ¹ Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,7} Petrezselymes burgonya Szezonális gyümölcs E: 1 048,02kcal, Zsír: 56,53g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 22,86g, CH: 104,04g, Cuk: 1,57g Só: 1,67g, Ca: 22,98mg | Erőleves ^{1,7,9} Szárzástészta-levesbetét ^{1,3} Sertés húsgolyók ^{1,3,6,12} Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 505,34kcal, Zsír: 18,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,79g, CH: 64,94g, Cuk: 7,99g Só: 1,84g, Ca: 107,89mg | Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} Csemege uborka E: 802,24kcal, Zsír: 27,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 36,34g, CH: 101,60g, Cuk: 12,69g Só: 0,90g, Ca: 66,97mg |
| Uzsonna | Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Felvágott E: 291,06kcal, Zsír: 7,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,28g, CH: 33,20g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg | Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Paradicsom E: 248,55kcal, Zsír: 12,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,21g, CH: 28,73g, Cuk: 0,00g Só: 0,77g, Ca: 7,95mg | Félbarna kenyér ¹ Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 260,47kcal, Zsír: 6,74g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,62g, CH: 43,14g, Cuk: 20,42g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg | Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} Kukoricás kenyér ¹ Kígyó uborka E: 206,09kcal, Zsír: 6,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,67g, CH: 31,34g, Cuk: 0,05g Só: 1,04g, Ca: 4,50mg | Kakaós csiga/Pék ¹ E: 128,47kcal, Zsír: 2,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,75g, CH: 23,70g, Cuk: 7,50g Só: 0,00g, Ca: 0,00mg |

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál, diétás étlap elérhető: mfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt