

Étlap

32. hét

2023. augusztus 7 - 2023. augusztus 11

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.08.07 Hétfő	2023.08.08 Kedd	2023.08.09 Szerda	2023.08.10 Csütörtök	2023.08.11 Péntek
Tízórai	Vadmálnás tea ¹² TK formakenyér ¹ Paradicsom Felvágott E: 264,70kcal, Zsír: 3,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,20g, CH: 42,47g, Cuk: 9,06g Só: 0,90g, Ca: 4,20mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 405,44kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 69,15g, Cuk: 29,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Friss citromos tea Főtt kemény tojás 1/2 ³ Delma multivitamin margarin Kukoricás kenyér ¹ E: 290,78kcal, Zsír: 6,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,48g, CH: 40,89g, Cuk: 9,99g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Fekete ribizli tea ¹² Graham kenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 280,37kcal, Zsír: 10,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,26g, CH: 37,79g, Cuk: 10,05g Só: 0,06g, Ca: 2,88mg	Tej1,5% ⁷ Csokis gabonagyógyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 246,75kcal, Zsír: 4,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g, CH: 40,20g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg
Ebéd	Fejtettbab- leves füstölt sertéshússal ^{1,7,9} Tejbedara kakaószórással ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 813,26kcal, Zsír: 20,69g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 28,37g, CH: 123,08g, Cuk: 32,60g Só: 1,81g, Ca: 336,06mg	Alföldi leves ^{1,3} Sertéspörkölt ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 811,60kcal, Zsír: 46,02g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 24,75g, CH: 71,00g, Cuk: 1,21g Só: 1,89g, Ca: 58,43mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} Frankfurti szárnyastokány ^{1,6,7} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 900,97kcal, Zsír: 36,62g, Tel.zsír.: 0,49g Feh.: 31,31g, CH: 106,40g, Cuk: 2,51g Só: 1,54g, Ca: 40,30mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Szárzészta-levesbetét ^{1,3} Húsgombóc ³ Paradicsom mártás ^{1,7,9} Főtt burgonya 1/2 E: 852,80kcal, Zsír: 38,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,07g, CH: 97,62g, Cuk: 17,04g Só: 1,58g, Ca: 74,46mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} Káposzta saláta E: 811,59kcal, Zsír: 27,68g, Tel.zsír.: 1,85g Feh.: 32,93g, CH: 105,74g, Cuk: 23,48g Só: 0,70g, Ca: 83,01mg
Uzsonna	Fehér formakenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 247,35kcal, Zsír: 12,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,64g, CH: 28,13g, Cuk: 0,00g Só: 0,77g, Ca: 5,56mg	Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Felvágott E: 288,69kcal, Zsír: 7,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,22g, CH: 32,81g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 4,50mg	Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár Ráma margarin E: 248,97kcal, Zsír: 7,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 40,39g, Cuk: 10,86g Só: 1,27g, Ca: 5,40mg	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ Fehér formakenyér ¹ Paradicsom Diákcsemege ^{1,6,7} E: 296,08kcal, Zsír: 15,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,31g, CH: 28,79g, Cuk: 0,05g Só: 1,51g, Ca: 4,20mg	TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Körözött ⁷ E: 215,85kcal, Zsír: 3,52g, Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 9,59g, CH: 35,23g, Cuk: 1,69g Só: 1,00g, Ca: 32,37mg

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt