

Étlap

37. hét

2023. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2023.09.11 Hétfő | 2023.09.12 Kedd | 2023.09.13 Szerda | 2023.09.14 Csütörtök | 2023.09.15 Péntek |
|----------------|---|--|---|--|---|
| Tízórai | Trópusi gyümölcsstea ¹² Kukoricás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 228,96kcal, Zsír: 8,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g, CH: 33,10g, Cuk: 6,99g Só: 0,75g, Ca: 3,63mg | Erdei málna gyümölcsstea ¹² Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 229,33kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 36,67g, Cuk: 13,14g Só: 0,62g, Ca: 3,15mg | Tej ^{1,5%} ⁷ Cink karika ¹ E: 219,09kcal, Zsír: 3,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,67g, CH: 36,89g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg | Fekete ribizli tea ¹² Fehér formakenyér ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 157,59kcal, Zsír: 2,66g, Tel.zsír.: 1,04g Feh.: 3,33g, CH: 29,36g, Cuk: 6,99g Só: 0,82g, Ca: 1,65mg | Friss citromos tea Graham kenyér ¹ Paradicsom Kenőmájás ^{1,6,7} E: 176,40kcal, Zsír: 5,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,44g, CH: 24,06g, Cuk: 6,99g Só: 0,59g, Ca: 4,82mg |
| Ebéd | Palócleves pulykából ^{1,3,7,9,10} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 585,06kcal, Zsír: 15,53g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 21,98g, CH: 86,94g, Cuk: 35,08g Só: 0,21g, Ca: 146,14mg | Csontleves ^{1,3,7,9,10} Csiga tészta ^{1,3,7} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Apró pecsenye ¹ E: 484,72kcal, Zsír: 17,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,61g, CH: 61,43g, Cuk: 9,99g Só: 0,39g, Ca: 87,44mg | Burgonyakrémleves ^{1,7,9} Leves gyöngy ¹ Majorannás sertés tokány ¹ Szarvacska tészta Szezonális gyümölcs E: 616,36kcal, Zsír: 30,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,68g, CH: 63,02g, Cuk: 0,00g Só: 0,37g, Ca: 32,91mg | Tavaszi leves ^{1,3,9} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 713,13kcal, Zsír: 38,08g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 15,26g, CH: 75,04g, Cuk: 7,49g Só: 0,32g, Ca: 33,86mg | Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Torockói tarhonyáshús (sertés) ^{1,3,6,7} Vegyesvágott savanyú E: 527,19kcal, Zsír: 21,85g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 20,73g, CH: 62,26g, Cuk: 7,65g Só: 1,11g, Ca: 42,64mg |
| Uzsonna | Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Fehér formakenyér ¹ Paradicsom Zala felvágott E: 195,51kcal, Zsír: 7,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,85g, CH: 22,89g, Cuk: 0,00g Só: 0,76g, Ca: 2,80mg | TK zsemle ¹ Zöldpaprika Krémsajt ⁷ E: 202,40kcal, Zsír: 5,87g, Tel.zsír.: 3,46g Feh.: 5,24g, CH: 31,05g, Cuk: 0,04g Só: 1,09g, Ca: 38,40mg | Bords Eve Olívaolajjal ⁷ Fehér formakenyér ¹ Jégcsapretek E: 162,12kcal, Zsír: 6,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,33g, CH: 22,38g, Cuk: 0,00g Só: 0,76g, Ca: 0,00mg | Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 278,64kcal, Zsír: 10,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,20g, CH: 29,93g, Cuk: 0,04g Só: 1,24g, Ca: 0,00mg | 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. Rákkfélek 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