

Étlap

21. hét

2023. május 22 - 2023. május 26

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2023.05.22 Hétfő | 2023.05.23 Kedd | 2023.05.24 Szerda | 2023.05.25 Csütörtök | 2023.05.26 Péntek |
|----------------|---|---|---|--|--|
| Tízórai | Tej1,5% ⁷ Delma multivitamin margarin TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 297,37kcal, Zsír: 7,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,96g, CH: 43,90g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 232,20mg | Narancs-gránátalma tea ¹² TK formakenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 297,07kcal, Zsír: 11,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,06g, CH: 40,88g, Cuk: 8,10g Só: 0,91g, Ca: 2,88mg | Citromfű-almatea ¹² Fehér formakenyér ¹ Jégcsapretek Sajtkrém natúr ⁷ E: 308,36kcal, Zsír: 15,93g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,36g, CH: 33,82g, Cuk: 5,80g Só: 1,24g, Ca: 59,20mg | 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 | Erdei málna gyümölcsstea ¹² TK barnakenyér sószegény ¹ Kígyó uborka Tojáskrém ^{3,10} E: 184,91kcal, Zsír: 2,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,52g, CH: 36,07g, Cuk: 8,26g Só: 0,89g, Ca: 4,72mg |
| Ebéd | Sertésragu leves ^{1,3,7,9,10} Sajtos-tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 721,70kcal, Zsír: 31,48g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 34,04g, CH: 74,51g, Cuk: 1,75g Só: 1,78g, Ca: 219,24mg | Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Virslif ^{1,6,7} E: 656,97kcal, Zsír: 29,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,96g, CH: 66,18g, Cuk: 5,40g Só: 1,72g, Ca: 92,17mg | Tojásleves ^{1,3} Kinai csirke ragu ^{1,9} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 779,52kcal, Zsír: 25,71g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,11g, CH: 107,09g, Cuk: 9,14g Só: 1,74g, Ca: 14,13mg | Csontleves ^{1,3,7,9,10} Finommetélt ^{1,3} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa sertéshúsból ^{1,3,7} E: 657,21kcal, Zsír: 20,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,69g, CH: 97,09g, Cuk: 17,04g Só: 0,81g, Ca: 114,59mg | Rostos gyümölcslé Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3} Petrezselymes burgonya E: 653,31kcal, Zsír: 38,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,41g, CH: 61,71g, Cuk: 0,00g Só: 1,37g, Ca: 0,00mg |
| Uzsonna | Flóra margarin ⁷ Kukoricás kenyér ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 316,23kcal, Zsír: 13,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,45g, CH: 30,91g, Cuk: 0,00g Só: 1,50g, Ca: 0,00mg | Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Vizes zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ E: 201,36kcal, Zsír: 6,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,60g, CH: 29,90g, Cuk: 0,05g Só: 0,98g, Ca: 9,24mg | Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Zalai felvágott ^{1,6,7} E: 295,42kcal, Zsír: 11,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,92g, CH: 30,08g, Cuk: 0,04g Só: 1,54g, Ca: 7,00mg | Lenmagos TK zsemle ¹ Zöldpaprika Sonkáskrém ^{1,6,7} E: 249,52kcal, Zsír: 8,65g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 9,67g, CH: 32,01g, Cuk: 0,48g Só: 1,18g, Ca: 31,36mg | Csokis croissant ^{1,7} E: 273,88kcal, Zsír: 12,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g, CH: 34,86g, Cuk: 5,32g Só: 0,42g, 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt