

Étlap

7. hét

2024. február 12 - 2024. február 16

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
Tízórai	Friss citromos tea Flóra margarin ⁷ Burgonyás kenyér ¹ Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 302,85kcal, Zsír: 4,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 45,27g, Cuk: 9,99g Só: 0,97g, Ca: 0,00mg	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	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Delma margarin Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 265,94kcal, Zsír: 4,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 51,58g, Cuk: 21,57g Só: 0,77g, Ca: 5,25mg	Tej1,5% ⁷ Csokis gabonagolyó ^{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	Fekete ribizli tea ¹² Borzas kenyér ^{1,7} Zöldpaprika E: 390,56kcal, Zsír: 15,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 15,52g, CH: 38,34g, Cuk: 10,04g Só: 1,71g, Ca: 243,60mg
Ebéd	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Finommetélt ^{1,3} Sertéspörkölt ¹ Tökfőzelék ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 847,08kcal, Zsír: 46,31g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 24,14g, CH: 80,68g, Cuk: 4,00g Só: 0,62g, Ca: 102,75mg	Milánóimakaróni durumtésztából ^{1,7} Rostos gyümölcslé E: 672,09kcal, Zsír: 19,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,86g, CH: 86,93g, Cuk: 2,24g Só: 0,49g, Ca: 147,75mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Farsangi fánk ^{1,3,7} E: 1 460,22kcal, Zsír: 70,56g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 45,98g, CH: 164,77g, Cuk: 28,06g Só: 3,18g, Ca: 157,19mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 922,73kcal, Zsír: 36,28g, Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 25,26g, CH: 121,12g, Cuk: 7,54g Só: 0,49g, Ca: 105,26mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,7,9,10} Túrós metélt ^{1,7} E: 716,99kcal, Zsír: 21,69g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 23,54g, CH: 103,06g, Cuk: 19,98g Só: 0,60g, Ca: 84,30mg
Uzsonna	TK zsemle ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 308,76kcal, Zsír: 16,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,80g, CH: 31,53g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 3,60mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Baromfi párizsi ^{1,6,7} Kígyó uborka E: 299,77kcal, Zsír: 11,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,33g, CH: 31,89g, Cuk: 0,04g Só: 0,91g, Ca: 4,50mg	TK kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 177,88kcal, Zsír: 2,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,91g, CH: 33,27g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 18,85mg	Delma margarin Lenmagos TK zsemle ¹ Jégcsapretek Diákcsemege ^{1,6,7} E: 342,09kcal, Zsír: 15,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,63g, CH: 38,29g, Cuk: 0,22g Só: 1,63g, Ca: 0,00mg	Burgonyás bukta ^{1,12} E: 159,90kcal, Zsír: 2,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,75g, CH: 30,00g, Cuk: 0,00g Só: 0,80g, 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. Szezámgyökér és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt