

Étlap

19. hét

2024. május 6 - 2024. május 10

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² Fehér formakenyér ¹ Kígyó uborka Körözött ⁷ E: 236,83kcal, Zsír: 3,66g, Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 9,50g, CH: 40,41g, Cuk: 9,99g Só: 0,88g, Ca: 38,07mg	Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ TK kifli sószegény ¹ E: 277,51kcal, Zsír: 3,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g, CH: 52,43g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 142,50mg	Vadmálnás tea ¹² Hagymás kenyér ¹ Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 378,71kcal, Zsír: 17,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,18g, CH: 46,49g, Cuk: 9,48g Só: 1,05g, Ca: 0,00mg	Karamellás tej ⁷ Korpás kifli sószegény ¹ E: 360,63kcal, Zsír: 4,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,02g, CH: 66,99g, Cuk: 25,77g Só: 0,44g, Ca: 228,00mg	Erdei gyümölcsstea Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 291,89kcal, Zsír: 5,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,99g, CH: 40,98g, Cuk: 8,05g Só: 1,62g, Ca: 0,00mg
Ebéd	Csirkeragu leves ^{1,3,9} Darás metélt ^{1,3} Szezonális gyümölcs E: 1 039,90kcal, Zsír: 28,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,38g, CH: 156,35g, Cuk: 20,85g Só: 0,80g, Ca: 56,07mg	Burgonya leves ^{1,3,7,9,10} Csipet levesbetét ^{1,3} Sárgaborsó-főzelék ¹ Pulykapörkölt E: 873,19kcal, Zsír: 31,94g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 47,76g, CH: 95,22g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 31,35mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7} Leves gyöngy ¹ Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 964,93kcal, Zsír: 40,44g, Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 23,99g, CH: 124,08g, Cuk: 7,54g Só: 0,41g, Ca: 45,31mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Kukoricás pulykaragu ^{1,11} Bulgur ¹ E: 692,68kcal, Zsír: 16,55g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 33,47g, CH: 103,08g, Cuk: 14,09g Só: 1,09g, Ca: 29,33mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Kelkáposzta főzelék ¹ Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} E: 820,56kcal, Zsír: 29,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 33,10g, CH: 102,73g, Cuk: 0,00g Só: 1,78g, Ca: 122,18mg
Uzsonna	Delma margarin TK zsemle ¹ Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 215,19kcal, Zsír: 5,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,24g, CH: 30,10g, Cuk: 0,04g Só: 1,56g, Ca: 0,00mg	Vaj ⁷ Vizes zsemle ¹ Kaliforniai paprika E: 299,08kcal, Zsír: 16,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,62g, CH: 31,85g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 14,24mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Paradicsom Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 289,90kcal, Zsír: 12,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,91g, CH: 35,68g, Cuk: 0,22g Só: 1,81g, Ca: 4,20mg	Vizes zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ Kígyó uborka Ráma margarin E: 215,20kcal, Zsír: 7,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,87g, CH: 30,40g, Cuk: 0,00g Só: 1,34g, Ca: 14,94mg	Lekváros bukta ^{**1} E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g 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. 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. Csillagfűt