

Étlap

27. hét

2023. július 3 - 2023. július 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.07.03 Hétfő	2023.07.04 Kedd	2023.07.05 Szerda	2023.07.06 Csütörtök	2023.07.07 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ Cinkikarika ¹ E: 267,61kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,07g, CH: 42,19g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Tej1,5% ⁷ TK Pannini ^{**1} E: 213,19kcal, Zsír: 4,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,13g, CH: 31,75g, Cuk: 0,72g Só: 0,45g, Ca: 228,00mg	Erdei málna gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Padlizsánkrém ^{3,10} E: 208,94kcal, Zsír: 1,83g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,26g, CH: 41,77g, Cuk: 8,13g Só: 1,08g, Ca: 4,08mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea Kukoricás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 279,84kcal, Zsír: 12,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,11g, CH: 35,45g, Cuk: 4,00g Só: 0,90g, Ca: 5,56mg	Multivitaminos gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 236,89kcal, Zsír: 4,47g, Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 5,26g, CH: 42,74g, Cuk: 10,23g Só: 1,40g, Ca: 2,72mg
Ebéd	Palócleves pulykából ^{1,3,7,9,10} Csoda csokis ízű gombóc ^{1,3,7} Szezonális gyümölcs E: 1 071,98kcal, Zsír: 24,22g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 30,57g, CH: 175,53g, Cuk: 19,33g Só: 0,51g, Ca: 52,72mg	Tarhonya leves ^{*1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Vagdalt pogácsa sertéshúsból ^{1,3,7} E: 620,13kcal, Zsír: 28,55g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,37g, CH: 67,93g, Cuk: 5,51g Só: 0,92g, Ca: 90,25mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Alföldi sertéstokány ^{1,7} Szarvacskateészta Szezonális gyümölcs E: 917,84kcal, Zsír: 36,63g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 34,47g, CH: 107,40g, Cuk: 1,64g Só: 0,50g, Ca: 101,96mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Eperlevél ^{1,3} Párolt csirkemellfilé kockázva ^{1,3,7,9,10} Gyümölcsmártás ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 E: 756,31kcal, Zsír: 17,29g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 50,88g, CH: 95,25g, Cuk: 27,11g Só: 0,59g, Ca: 60,71mg	Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Rostos gyümölcslé Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} E: 958,16kcal, Zsír: 55,22g, Tel.zsír.: 1,36g Feh.: 18,38g, CH: 92,19g, Cuk: 4,59g Só: 0,72g, Ca: 28,87mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Körözött ⁷ E: 213,49kcal, Zsír: 3,46g, Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 9,53g, CH: 34,84g, Cuk: 1,69g Só: 1,00g, Ca: 33,27mg	Borzas kenyér ⁷ Zöldpaprika E: 341,37kcal, Zsír: 15,33g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,36g, CH: 25,58g, Cuk: 0,00g Só: 0,96g, Ca: 243,60mg	Flóra margarin ⁷ Hagymás kenyér ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 352,51kcal, Zsír: 14,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,31g, CH: 36,81g, Cuk: 0,49g Só: 1,65g, Ca: 0,00mg	Delma margarin Fehér formakenyér ¹ Paradicsom Felvágott E: 237,83kcal, Zsír: 7,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,19g, CH: 28,81g, Cuk: 0,00g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Pudingos croissan ¹ E: 217,38kcal, Zsír: 9,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,20g, CH: 27,60g, Cuk: 4,30g Só: 0,30g, 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. Rákfélék 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt