

Étlap

30. hét

2023. július 24 - 2023. július 28

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.07.24 Hétfő	2023.07.25 Kedd	2023.07.26 Szerda	2023.07.27 Csütörtök	2023.07.28 Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Paradicsom Kenőmájás ^{1,6,7} E: 324,68kcal, Zsír: 11,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,58g, CH: 41,41g, Cuk: 8,05g Só: 2,01g, Ca: 8,24mg	Tejeskávét ⁷ Briós ^{**1,3,7} E: 195,52kcal, Zsír: 3,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,73g, CH: 32,63g, Cuk: 10,54g Só: 0,02g, Ca: 228,00mg	Vadmálnás tea ¹² Delma margarin Fehér formakenyér ¹ Méz E: 269,93kcal, Zsír: 4,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,93g, CH: 52,66g, Cuk: 25,20g Só: 0,77g, Ca: 8,00mg	Trópusi gyümölcsstea ¹² Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Felvágott E: 299,93kcal, Zsír: 6,84g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,91g, CH: 37,65g, Cuk: 9,99g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea TK formakenyér ¹ Mazsolás túrókrém ⁷ E: 325,19kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 12,13g, CH: 54,94g, Cuk: 15,13g Só: 0,92g, Ca: 59,12mg
Ebéd	Zöldborsó leves ^{1,3,7,9,10} Bolognai makaróni sertésből ^{1,3,7} Sajt szórás ⁷ Szezonális gyümölcs E: 899,29kcal, Zsír: 27,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 38,42g, CH: 118,48g, Cuk: 5,69g Só: 1,46g, Ca: 190,93mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Tavaszi rizseshús Mongol saláta E: 793,14kcal, Zsír: 15,92g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 29,65g, CH: 132,25g, Cuk: 13,26g Só: 0,32g, Ca: 58,14mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Dunai csirkeragu ¹ Főtt burgonya Szezonális gyümölcs E: 850,72kcal, Zsír: 23,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,10g, CH: 112,79g, Cuk: 0,43g Só: 0,59g, Ca: 42,13mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Apró pecsenye ¹ E: 878,39kcal, Zsír: 36,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,03g, CH: 107,20g, Cuk: 16,42g Só: 0,78g, Ca: 135,82mg	Rántott sertésborda ^{1,3,7} Rizi-Bizi Rostos gyümölcslé Kovászos uborka E: 624,75kcal, Zsír: 20,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,54g, CH: 77,48g, Cuk: 0,00g Só: 1,81g, Ca: 45,69mg
Uzsonna	Fehér formakenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 284,21kcal, Zsír: 15,90g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,05g, CH: 28,25g, Cuk: 0,80g Só: 1,24g, Ca: 59,20mg	Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Felvágott E: 291,06kcal, Zsír: 7,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,28g, CH: 33,20g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 218,36kcal, Zsír: 6,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,21g, CH: 33,35g, Cuk: 0,11g Só: 1,04g, Ca: 4,20mg	TK formakenyér ¹ Snidlinges vajkrém ⁷ E: 234,51kcal, Zsír: 8,72g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,36g, CH: 32,50g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ E: 237,12kcal, Zsír: 6,55g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,86g, CH: 35,36g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 90,00mg

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