

Étlap

34. hét

2023. augusztus 21 - 2023. augusztus 25

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.08.21 Hétfő	2023.08.22 Kedd	2023.08.23 Szerda	2023.08.24 Csütörtök	2023.08.25 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ Sajtos kifli sószegény ^{1,7} E: 284,76kcal, Zsír: 8,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,20g, CH: 38,62g, Cuk: 0,00g Só: 0,17g, Ca: 321,63mg	Erdei málna gyümölcs tea ¹² Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Felvágott E: 320,82kcal, Zsír: 7,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,22g, CH: 40,80g, Cuk: 8,05g Só: 0,90g, Ca: 4,50mg	Kakaó ⁷ Kifli sószegény ¹ E: 386,63kcal, Zsír: 5,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,02g, CH: 70,79g, Cuk: 25,88g Só: 0,58g, Ca: 230,10mg	Vadmálnás tea ¹² TK formakenyér ¹ Paradicsom Sonkáskrém ^{1,6,7} E: 282,45kcal, Zsír: 7,62g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 9,41g, CH: 42,75g, Cuk: 9,36g Só: 1,24g, Ca: 31,96mg	Friss citromos tea TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Sajtkrém natúr ⁷ E: 355,94kcal, Zsír: 16,21g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 7,42g, CH: 43,81g, Cuk: 10,85g Só: 1,37g, Ca: 62,80mg
Ebéd	Sertésbecsinált leves ^{1,3,7,9,10} Szilvatöltelikes gombóc ^{1,3} Szezonális gyümölcs E: 787,45kcal, Zsír: 18,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,04g, CH: 124,78g, Cuk: 15,80g Só: 1,94g, Ca: 34,41mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Csirkemellpörkölt E: 802,88kcal, Zsír: 31,17g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 42,06g, CH: 88,82g, Cuk: 5,40g Só: 1,26g, Ca: 111,05mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Tavaszi rizseshús Uborkasaláta házi Szezonális gyümölcs E: 936,57kcal, Zsír: 15,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,80g, CH: 159,75g, Cuk: 18,98g Só: 0,63g, Ca: 61,11mg	Zöldségleves ^{1,9} Szárzészta-levesbetét ^{1,3} Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 706,98kcal, Zsír: 27,82g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 36,21g, CH: 78,44g, Cuk: 4,70g Só: 2,56g, Ca: 120,83mg	Rántott csirkemellfilé ^{1,3} Petrezselymes burgonya Rostos gyümölcslé Kovászos uborka E: 829,44kcal, Zsír: 41,13g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,28g, CH: 75,72g, Cuk: 0,00g Só: 1,68g, Ca: 12,55mg
Uzsonna	Főtt kemény tojás 1/2 ³ Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika E: 293,93kcal, Zsír: 6,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,40g, CH: 33,14g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg	Delma margarin Vizes zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ E: 183,34kcal, Zsír: 4,67g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 29,85g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 9,24mg	Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Felvágott E: 285,18kcal, Zsír: 7,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,92g, CH: 32,30g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Delma margarin Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 220,63kcal, Zsír: 4,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,93g, CH: 40,35g, Cuk: 10,86g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Túrós batyu ^{1,7} E: 168,86kcal, Zsír: 3,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,90g, CH: 28,45g, Cuk: 6,00g 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. 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt