

Étlap

36. hét

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Vadmálnás tea ¹² Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom Felvágott E: 328,18kcal, Zsír: 7,12g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,22g, CH: 42,51g, Cuk: 9,06g Só: 0,90g, Ca: 4,20mg	Tej ^{1,5%} 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	Multivitaminos gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Löncskrém ^{1,3,6,7,10} E: 292,41kcal, Zsír: 9,29g, Tel.zsír.: 1,83g Feh.: 8,10g, CH: 42,93g, Cuk: 10,34g Só: 1,58g, Ca: 14,24mg	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	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Cukkinikrém ^{3,7,10} E: 233,52kcal, Zsír: 3,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,90g, CH: 43,64g, Cuk: 8,15g Só: 1,00g, Ca: 0,54mg
Ebéd	Szárnyas raguleves ^{1,3,7,9,10} Tejbedara kakaószórással ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 678,90kcal, Zsír: 14,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,98g, CH: 105,24g, Cuk: 32,22g Só: 0,46g, Ca: 313,64mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Virslj ^{1,6,7} E: 689,66kcal, Zsír: 38,26g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 19,60g, CH: 66,27g, Cuk: 5,29g Só: 2,24g, Ca: 108,00mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Mexikói sertésragu ¹ Párolt rizs E: 747,33kcal, Zsír: 23,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,18g, CH: 103,44g, Cuk: 11,99g Só: 0,43g, Ca: 50,19mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Sertéspörkölt ¹ Kelkáposzta főzelék ¹ Főtt burgonya E: 1 183,20kcal, Zsír: 48,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 40,09g, CH: 138,97g, Cuk: 0,54g Só: 1,63g, Ca: 134,38mg	Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,7} Rostos gyümölcslé Petrezselymes burgonya Kovászos uborka E: 772,05kcal, Zsír: 40,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,28g, CH: 74,00g, Cuk: 0,88g Só: 2,56g, Ca: 0,00mg
Uzsonna	Zsemle Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 293,07kcal, Zsír: 16,35g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,70g, CH: 29,30g, Cuk: 0,00g Só: 0,75g, Ca: 0,00mg	Delma margarin Zsemle Kígyó uborka Zalai felvágott ^{1,6,7} E: 260,78kcal, Zsír: 11,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,46g, CH: 29,22g, Cuk: 0,00g Só: 1,45g, Ca: 11,50mg	Zsemle Kukoricás kenyér ¹ Zöldpaprika Sajtkrém natúr ⁷ E: 442,98kcal, Zsír: 16,38g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 11,58g, CH: 60,98g, Cuk: 0,80g Só: 2,12g, Ca: 62,80mg	Sertéspárizsi ^{1,6,7} Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Paradicsom E: 282,32kcal, Zsír: 9,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,33g, CH: 31,13g, Cuk: 0,04g Só: 1,50g, Ca: 10,20mg	Csokis croissant ^{1,7} E: 273,88kcal, Zsír: 12,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g, CH: 34,86g, Cuk: 5,32g 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. 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