

Étlap

37. hét

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Erdei málna gyümölcsstea ¹² Kukoricás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 296,09kcal, Zsír: 12,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,11g, CH: 39,48g, Cuk: 7,99g Só: 0,90g, Ca: 6,05mg	Tejeskávé ⁷ Vajas kifli ^{1,7} E: 353,14kcal, Zsír: 5,87g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,73g, CH: 61,90g, Cuk: 11,62g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 281,17kcal, Zsír: 4,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 48,39g, Cuk: 18,85g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Tej1,5% ⁷ TK Buci** ¹ E: 208,29kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,50g, CH: 31,60g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea TK formakenyér ¹ Paradicsom Kenőmájás ^{1,6,7} E: 302,55kcal, Zsír: 9,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,06g, CH: 43,40g, Cuk: 10,05g Só: 1,75g, Ca: 7,28mg
Ebéd	Csirkeragu leves ^{1,3,9} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 796,88kcal, Zsír: 18,01g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,42g, CH: 123,46g, Cuk: 44,07g Só: 0,22g, Ca: 204,12mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,7,9,10} Sárgaborsó-főzelék ¹ Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 699,44kcal, Zsír: 24,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,47g, CH: 86,31g, Cuk: 0,00g Só: 1,86g, Ca: 18,31mg	Tojásleves ^{1,3} Stroganoff csirkemell ^{1,7} Párolt rizs E: 665,24kcal, Zsír: 22,22g, Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 30,73g, CH: 84,37g, Cuk: 2,04g Só: 0,67g, Ca: 45,03mg	Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} E: 868,91kcal, Zsír: 16,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,00g, CH: 148,52g, Cuk: 16,79g Só: 1,41g, Ca: 111,77mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Torockói tarhonyáshús (sertés) ^{1,3,6,7} Vegyesvágott savanyú E: 894,84kcal, Zsír: 37,90g, Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 37,94g, CH: 104,06g, Cuk: 4,78g Só: 1,70g, Ca: 85,84mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Paradicsom Gépsonka ^{1,6,7} E: 253,36kcal, Zsír: 8,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,57g, CH: 31,20g, Cuk: 0,04g Só: 1,31g, Ca: 11,40mg	Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Diós túrókrém ^{7,8} E: 250,25kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 10,47g, CH: 35,48g, Cuk: 0,22g Só: 0,94g, Ca: 35,28mg	Barnakenyér magvas ^{1,7,11} Zöldpaprika Szárnyas húskrém ⁷ E: 209,88kcal, Zsír: 2,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,31g, CH: 33,56g, Cuk: 0,00g Só: 1,00g, Ca: 10,76mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Kígyó uborka Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 247,05kcal, Zsír: 5,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,56g, CH: 30,65g, Cuk: 0,04g Só: 1,56g, Ca: 4,50mg	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. 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. Diofélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt