

Étlap

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2024.10.14 Hétfő | 2024.10.15 Kedd | 2024.10.16 Szerda | 2024.10.17 Csütörtök | 2024.10.18 Péntek |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Trópusi gyümölcsstea ¹² Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyó uborka E: 206,91kcal, Zsír: 4,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,61g, CH: 35,62g, Cuk: 8,04g Só: 0,75g, Ca: 5,70mg | Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 337,18kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 52,16g, Cuk: 12,07g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg | Fekete ribizli tea ¹² Burgonyás kenyér ^{**1} Paradicsom Körözött E: 243,40kcal, Zsír: 6,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,01g, CH: 38,10g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg | Karamellás tej ⁷ TK kifli sószegevény ¹ E: 360,21kcal, Zsír: 4,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 66,38g, Cuk: 25,81g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg | Friss citromos tea Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 286,03kcal, Zsír: 10,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,67g, CH: 35,78g, Cuk: 7,99g Só: 1,10g, Ca: 9,70mg |
| Ebéd | Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,7,9} Milánóimakaróni durumtésztaból ^{1,6,7} Szezonális gyümölcs E: 911,56kcal, Zsír: 42,28g, Tel.zsír.: 1,49g Feh.: 31,35g, CH: 95,97g, Cuk: 3,12g Só: 1,69g, Ca: 223,57mg | Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10} Pírtott tökmag Tavaszi sertéshúsos bulgur ¹ E: 787,47kcal, Zsír: 35,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,60g, CH: 76,71g, Cuk: 3,28g Só: 0,31g, Ca: 95,60mg | Erdélyi húsleves ^{1,3,7,9,10} Tejberizs kakaószórással ⁷ Szezonális gyümölcs E: 683,09kcal, Zsír: 16,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,81g, CH: 105,23g, Cuk: 34,97g Só: 0,25g, Ca: 255,88mg | Lencse főzelék ^{**1,7} Főtt-füstölt comb Sajtospogácsa ^{1,7} E: 708,35kcal, Zsír: 26,60g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 33,00g, CH: 78,85g, Cuk: 4,50g Só: 3,15g, Ca: 76,91mg | Fahéjas szilvaleves ^{1,7} Panírozott csirkecomb filé sütőben ^{1,7} Petrezselymes rizs Uborka saláta E: 812,42kcal, Zsír: 23,63g, Tel.zsír.: 1,85g Feh.: 24,70g, CH: 122,61g, Cuk: 16,42g Só: 2,13g, Ca: 63,03mg |
| Uzsonna | Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} Vizes zsemle ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 249,31kcal, Zsír: 11,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,37g, CH: 29,93g, Cuk: 0,00g Só: 1,28g, Ca: 9,24mg | TK kifli sószegevény ¹ Kefir poharas ⁷ E: 204,02kcal, Zsír: 2,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,69g, CH: 36,55g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 150,00mg | Delma margarin TK zsemle ¹ Zala felvágott ^{1,6,7} E: 254,84kcal, Zsír: 10,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,12g, CH: 30,01g, Cuk: 0,04g Só: 1,44g, Ca: 6,00mg | Flóra margarin ⁷ Hagymás kenyér ¹ Kígyó uborka Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 265,61kcal, Zsír: 10,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,59g, CH: 26,81g, Cuk: 0,35g Só: 1,41g, Ca: 10,50mg | TK kifli sószegevény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 174,87kcal, Zsír: 1,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,81g, CH: 33,23g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,05mg |

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. Szezámog és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt