

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} Margarita spagetti ^{1,3,7} Szezonális gyümölcs E: 970,43kcal, Zsír: 44,46g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 31,67g, CH: 105,66g, Cuk: 7,99g Só: 1,31g, Ca: 360,83mg	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10} Pírtott tökmag Tavaszi pulykaragu ¹ Bulgur ¹ E: 892,14kcal, Zsír: 34,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,61g, CH: 100,65g, Cuk: 4,12g Só: 0,36g, Ca: 81,33mg	Csirkeragu leves ^{1,3,7,9,10} Tejberizs kakaószórással ⁷ Szezonális gyümölcs E: 699,26kcal, Zsír: 13,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,96g, CH: 111,30g, Cuk: 34,97g Só: 0,27g, Ca: 249,45mg	Lencse főzelék ^{**1,7} Baromfi virsli ^{1,6,7} Sajtospogácsa ^{1,7} E: 743,32kcal, Zsír: 29,65g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 34,45g, CH: 78,84g, Cuk: 4,52g Só: 2,72g, Ca: 90,91mg	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 Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 236,58kcal, Zsír: 6,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,98g, CH: 31,98g, Cuk: 0,00g Só: 1,02g, 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 Mozaik baromfi felvágott ⁶ E: 232,41kcal, Zsír: 8,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,04g, CH: 30,91g, Cuk: 0,04g Só: 1,50g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ Hagymás kenyér ¹ Kígyó uborka Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 251,55kcal, Zsír: 8,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,02g, CH: 27,38g, Cuk: 0,35g Só: 1,50g, Ca: 4,50mg	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. Rákkfélek 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. Szezámgyökér és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt