

Étlap

45. hét

2024. november 4 - 2024. november 8

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Narancs-gránátalma tea ¹² TK formakenyér ¹ Baromfi májas E: 248,01kcal, Zsír: 8,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,67g, CH: 30,25g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 0,00mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 312,94kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 50,00g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 230,10mg	Vadmálnás tea ¹² TK formakenyér ¹ Paradicsom Szezámagos sajtkrém ^{**1,7,11} E: 263,06kcal, Zsír: 11,54g, Tel.zsír.: 6,41g Feh.: 5,75g, CH: 31,92g, Cuk: 8,04g Só: 0,83g, Ca: 45,64mg	Tej1,5% ⁷ Sajtos kifli ^{1,7} E: 277,07kcal, Zsír: 6,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,43g, CH: 41,49g, Cuk: 0,79g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Brokkolis sajtkrém ⁷ E: 276,60kcal, Zsír: 12,80g, Tel.zsír.: 7,95g Feh.: 6,01g, CH: 32,18g, Cuk: 8,04g Só: 1,24g, Ca: 108,15mg
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} Tejberisz ⁷ Csokoládés öntet ^{**5,7} Szezonális gyümölcs E: 713,32kcal, Zsír: 15,12g, Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 26,94g, CH: 110,12g, Cuk: 17,48g Só: 0,46g, Ca: 242,47mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Kelkáposzta főzelék ¹ Pulykapörkölt ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 649,24kcal, Zsír: 25,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,75g, CH: 70,91g, Cuk: 0,00g Só: 1,19g, Ca: 68,78mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} Csemege uborka E: 760,54kcal, Zsír: 34,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,35g, CH: 79,77g, Cuk: 0,70g Só: 1,02g, Ca: 114,11mg	Meggyleves ^{1,7} Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,7} Párolt rizs 1/2 Párolt zöldség fél adag E: 814,16kcal, Zsír: 33,23g, Tel.zsír.: 0,94g Feh.: 25,81g, CH: 99,77g, Cuk: 2,60g Só: 2,08g, Ca: 68,10mg	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7} Dunai csirkeragu ¹ Bulgur ¹ E: 825,69kcal, Zsír: 30,34g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 37,98g, CH: 99,91g, Cuk: 2,80g Só: 0,33g, Ca: 41,79mg
Uzsonna	Delma margarin Vizes zsemle ¹ AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ Jégcsapretek E: 287,57kcal, Zsír: 11,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,37g, CH: 30,42g, Cuk: 0,00g Só: 1,20g, Ca: 9,24mg	Ráma margarin TK zsemle ¹ Zöldpaprika Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 219,56kcal, Zsír: 8,13g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,74g, CH: 24,16g, Cuk: 0,04g Só: 1,03g, Ca: 4,80mg	Kifli sószegegy ¹ Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 297,68kcal, Zsír: 3,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,35g, CH: 56,63g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 142,50mg	TK zsemle ¹ Főtt tojás margarinnal ^{3,7} Kígyó uborka E: 213,17kcal, Zsír: 6,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,32g, CH: 21,77g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 4,50mg	Búrkifli diós ^{1,8} E: 333,44kcal, Zsír: 16,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,46g, CH: 38,92g, Cuk: 8,75g 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt