

Étlap

46. hét

2024. november 11 - 2024. november 15

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ Briós** ^{1,3,7} E: 216,49kcal, Zsír: 5,35g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,53g, CH: 31,60g, Cuk: 2,69g Só: 0,33g, Ca: 228,00mg	Biogena Csipkebogyótea TK formakenyér ¹ Házi csirkemájkrém E: 221,29kcal, Zsír: 16,72g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,65g, CH: 31,86g, Cuk: 8,04g Só: 0,66g, Ca: 5,81mg	Tej1,5% ⁷ Csokis gabonagyöngy ^{1,5,6,7,8,11} E: 209,32kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,20g, CH: 32,80g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Erdei málna gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Körözött E: 226,31kcal, Zsír: 6,67g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,16g, CH: 32,19g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 3,60mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Padlizsánkrém ^{1,7,10} E: 219,82kcal, Zsír: 7,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,60g, CH: 31,27g, Cuk: 8,04g Só: 0,68g, Ca: 2,28mg
Ebéd	Libaleves lúdgége tésztával ^{1,3,7,9,10} Burgonyafőzelék ^{1,7} Baromfi virsli ^{1,6,7} Banán E: 814,07kcal, Zsír: 31,73g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 24,86g, CH: 102,46g, Cuk: 0,02g Só: 1,44g, Ca: 56,56mg	Karalábé leves magyaros ^{1,3,7,9,10} Eszterházy csirkeragu ^{1,7} Tészta köret ^{1,3} E: 776,60kcal, Zsír: 28,60g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 38,65g, CH: 92,45g, Cuk: 2,40g Só: 0,81g, Ca: 57,55mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3} Rizi-Bizi Vitamin saláta E: 839,35kcal, Zsír: 36,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,43g, CH: 100,53g, Cuk: 5,40g Só: 1,61g, Ca: 26,00mg	Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt kemény tojás ³ Főtt burgonya Félbarna kenyér ¹ E: 928,50kcal, Zsír: 17,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,07g, CH: 140,96g, Cuk: 0,00g Só: 1,24g, Ca: 295,85mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} Temesvári csirkemell ^{1,7} Bulgur ¹ E: 856,83kcal, Zsír: 32,36g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 38,53g, CH: 103,88g, Cuk: 2,80g Só: 1,27g, Ca: 57,03mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ Kígyó uborka E: 181,97kcal, Zsír: 4,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,29g, CH: 21,69g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 4,50mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} Vizes zsemle ¹ Zöldpaprika Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 255,44kcal, Zsír: 10,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,68g, CH: 31,41g, Cuk: 0,00g Só: 1,73g, Ca: 12,84mg	Ráma harmónia TK zsemle ¹ Jégcsapretek Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 244,19kcal, Zsír: 11,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,66g, CH: 23,78g, Cuk: 0,04g Só: 0,56g, Ca: 0,00mg	Sajtospogácsa ^{1,7} Alma E: 221,66kcal, Zsír: 5,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,28g, CH: 31,10g, Cuk: 1,00g Só: 1,26g, Ca: 7,35mg	Fahéjas csiga ¹ E: 197,06kcal, Zsír: 3,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,60g, CH: 36,85g, Cuk: 12,50g Só: 0,30g, Ca: 0,00mg

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál, diétás étlap elérhető: mfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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