

Étlap

43. hét

2024. október 21 - 2024. október 25

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	Narancs-citromfű tea Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Paradicsom E: 244,45kcal, Zsír: 8,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,19g, CH: 36,71g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	Karamellás tej ⁷ Panini ¹ E: 328,45kcal, Zsír: 4,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,10g, CH: 59,78g, Cuk: 26,38g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Fehér formakenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 279,44kcal, Zsír: 12,05g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,50g, CH: 36,20g, Cuk: 7,99g Só: 1,12g, Ca: 44,40mg	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 272,87kcal, Zsír: 12,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,01g, CH: 31,50g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 3,60mg
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} Baromfi virsli ^{1,6,7} TK80%gyümölcslekváros rolád ^{1,3,11} Alma E: 731,50kcal, Zsír: 32,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,79g, CH: 82,35g, Cuk: 15,15g Só: 1,39g, Ca: 83,81mg	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7} Pulykapörkölt ¹ Főtt burgonya TK formakenyér ¹ Csemege uborka E: 756,02kcal, Zsír: 25,00g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 35,16g, CH: 90,17g, Cuk: 0,75g Só: 0,75g, Ca: 35,72mg	Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10} Túrós metélt ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 904,73kcal, Zsír: 20,19g, Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 34,36g, CH: 140,45g, Cuk: 9,99g Só: 0,22g, Ca: 95,13mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 783,90kcal, Zsír: 28,64g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,46g, CH: 106,13g, Cuk: 4,05g Só: 0,28g, Ca: 23,72mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 216,33kcal, Zsír: 10,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,75g, CH: 21,80g, Cuk: 0,04g Só: 1,37g, Ca: 0,00mg	Almás párna ¹ E: 249,52kcal, Zsír: 9,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,40g, CH: 34,80g, Cuk: 10,80g Só: 0,30g, Ca: 0,00mg	Ráma margarin TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 236,58kcal, Zsír: 11,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,23g, CH: 23,23g, Cuk: 0,05g Só: 1,75g, Ca: 1,20mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, 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. Csillagfűrt