

Étlap

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Vadmálnás tea ¹² Fehér formakenyér ¹ Paradicsom Baromfi májas E: 270,46kcal, Zsír: 8,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,93g, CH: 36,90g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Kakaó ⁷ Panini ¹ E: 266,44kcal, Zsír: 5,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,47g, CH: 43,00g, Cuk: 9,40g Só: 0,53g, Ca: 230,10mg	Erdei gyümölcsstea Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Jégcsapretek E: 226,02kcal, Zsír: 8,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,25g, CH: 30,62g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 2,50mg	Tejeskávé ⁷ Cinkli karika ¹ E: 312,72kcal, Zsír: 5,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,98g, CH: 53,83g, Cuk: 7,99g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 224,80kcal, Zsír: 5,77g, Tel.zsír.: 1,93g Feh.: 5,36g, CH: 30,87g, Cuk: 8,04g Só: 0,70g, Ca: 2,70mg
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,3,7,9,10} Mákos metélt ^{1,3,5,8,11} Szezonális gyümölcs E: 885,70kcal, Zsír: 28,50g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 32,68g, CH: 120,07g, Cuk: 17,48g Só: 0,59g, Ca: 164,91mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} Csirkemellpörkölt ¹ Félbarna kenyér ¹ Gesztenye rolád ^{1,3,7} E: 757,59kcal, Zsír: 26,81g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 37,17g, CH: 81,94g, Cuk: 0,00g Só: 1,24g, Ca: 226,26mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Budapest módra csirke Bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 822,47kcal, Zsír: 30,38g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 32,46g, CH: 100,66g, Cuk: 2,24g Só: 0,54g, Ca: 108,72mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} E: 838,60kcal, Zsír: 27,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,77g, CH: 114,55g, Cuk: 12,99g Só: 1,21g, Ca: 89,12mg	Panirózott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} Rostos gyümölcslé Zöldséges rizs E: 794,39kcal, Zsír: 24,25g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,37g, CH: 114,57g, Cuk: 4,05g Só: 0,20g, Ca: 21,13mg
Uzsonna	TK kifli sószegegy ¹ Kocka sajt ⁷ E: 213,95kcal, Zsír: 6,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,28g, CH: 31,14g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK zsemle ¹ Zöldpaprika Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 222,21kcal, Zsír: 10,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,11g, CH: 22,70g, Cuk: 0,04g Só: 1,37g, Ca: 3,60mg	Kifli sószegegy ¹ Kefir poharas ⁷ E: 224,19kcal, Zsír: 2,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,10g, CH: 40,75g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 150,00mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Kígyó uborka Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 217,19kcal, Zsír: 4,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,68g, CH: 23,77g, Cuk: 0,04g Só: 0,53g, Ca: 4,50mg	Lekváros bukta ^{**1,3,7} E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g 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. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt