

Étlap

48. hét

2024. november 25 - 2024. november 29

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcs tea ¹² Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika E: 270,36kcal, Zsír: 12,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,02g, CH: 31,66g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 7,20mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 274,57kcal, Zsír: 6,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,88g, CH: 41,80g, Cuk: 4,02g Só: 0,49g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea ¹² Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 229,85kcal, Zsír: 8,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,25g, CH: 31,41g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 6,70mg	Kifli sószegény 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	Narancs-gránátalma tea ¹² TK formakenyér ¹ Paradicsom Citromos házi halpástétom ^{3,4,7,10} E: 269,37kcal, Zsír: 11,76g, Tel.zsír.: 0,45g Feh.: 6,70g, CH: 32,08g, Cuk: 8,04g Só: 0,63g, Ca: 7,88mg
Ebéd	Babgulyás pulykából ^{1,6,9} Tejbegríz kukoricadarából ⁷ fahéjas szórat Szezonális gyümölcs E: 764,88kcal, Zsír: 17,83g, Tel.zsír.: 2,12g Feh.: 28,71g, CH: 117,33g, Cuk: 35,98g Só: 0,99g, Ca: 319,67mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Pusztai pörkölt szárnyashúsból ¹ Félbarna kenyér ¹ Csemege uborka E: 815,06kcal, Zsír: 28,64g, Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 30,62g, CH: 109,24g, Cuk: 3,18g Só: 1,49g, Ca: 48,91mg	Gombakrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} Zöldséges rizs E: 798,81kcal, Zsír: 27,35g, Tel.zsír.: 0,95g Feh.: 43,47g, CH: 86,54g, Cuk: 0,00g Só: 0,61g, Ca: 284,58mg	Alföldi leves ^{1,3} Tökfőzelék ^{1,7} Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} Félbarna kenyér ¹ E: 720,82kcal, Zsír: 37,40g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 17,93g, CH: 81,55g, Cuk: 7,99g Só: 1,88g, Ca: 69,50mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} Csirkemellpörkölt ¹ Tészta köret ^{1,3} Céklasaláta csökkentett só E: 875,95kcal, Zsír: 26,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 45,35g, CH: 108,29g, Cuk: 12,39g Só: 1,32g, Ca: 252,37mg
Uzsonna	Ráma harmónia Vizes zsemle ¹ Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 286,56kcal, Zsír: 14,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,27g, CH: 30,46g, Cuk: 0,00g Só: 1,62g, Ca: 9,24mg	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	Delma margarin Vizes zsemle ¹ AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 283,73kcal, Zsír: 11,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,07g, CH: 29,86g, Cuk: 0,00g Só: 1,20g, Ca: 9,24mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Jégcsapretek Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 212,35kcal, Zsír: 5,64g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,82g, CH: 21,99g, Cuk: 0,04g Só: 1,20g, Ca: 0,00mg	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. 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