

Étlap

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Tízórai	Őszibarack gyümölcsstea ¹² Kukoricás kenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 270,95kcal, Zsír: 12,00g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,25g, CH: 34,40g, Cuk: 7,99g Só: 1,10g, Ca: 44,40mg	Kakaó ⁷ Molnárika 50g ¹ E: 315,38kcal, Zsír: 7,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,27g, CH: 49,85g, Cuk: 11,79g Só: 0,40g, Ca: 230,10mg	Fekete ribizli tea ¹² TK formakenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 214,65kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,41g, CH: 31,36g, Cuk: 8,04g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg	Tejeskávé ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 352,07kcal, Zsír: 6,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,54g, CH: 59,51g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Paradicsom Tojáskrém ^{3,7,10} E: 224,96kcal, Zsír: 7,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,21g, CH: 31,86g, Cuk: 8,04g Só: 0,69g, Ca: 14,62mg	Tej1,5% ⁷ TK kifli sószegény ¹ E: 259,83kcal, Zsír: 4,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 41,40g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg
Ebéd	Frankfurti leves zöldségesen ^{1,6,7} Lekváros bukta 2db. ^{1,3,7} Szezonális gyümölcs E: 861,21kcal, Zsír: 28,90g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 17,90g, CH: 124,89g, Cuk: 8,41g Só: 1,63g, Ca: 60,72mg	Meggyleves ^{1,7} Szárnyas rizottó ^{1,3,7,9,10} Csemege uborka E: 1 163,47kcal, Zsír: 33,79g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 59,92g, CH: 149,96g, Cuk: 3,80g Só: 1,18g, Ca: 248,00mg	Zellerleves ^{1,3,7,9,10} Húsgombóc csirkemellből ³ Paradicsom mártás ^{1,7,9} Főtt burgonya Szezonális gyümölcs E: 885,09kcal, Zsír: 20,00g, Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 36,31g, CH: 126,79g, Cuk: 15,98g Só: 0,62g, Ca: 254,48mg	Karalábé leves magyaros ^{1,3,7,9,10} Vadas pulykatokány ^{1,7,9} Tészta durum ¹ E: 783,93kcal, Zsír: 25,31g, Tel.zsír.: 1,98g Feh.: 34,86g, CH: 104,02g, Cuk: 4,80g Só: 0,42g, Ca: 55,67mg	Tarhonya leves* ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Csirke nuggets sütőben ^{1,3,7} Csoki Mikulás ⁷ E: 793,66kcal, Zsír: 46,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,67g, CH: 67,74g, Cuk: 5,48g Só: 1,44g, Ca: 71,80mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Natúr csirkemell ¹ Párolt rizs Káposztasaláta* E: 771,94kcal, Zsír: 15,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 40,35g, CH: 109,88g, Cuk: 11,89g Só: 0,60g, Ca: 279,68mg
Uzsonna	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	TK kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 225,99kcal, Zsír: 6,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,64g, CH: 33,57g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Jégcsapretek Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 250,75kcal, Zsír: 4,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 32,53g, Cuk: 0,00g Só: 0,88g, Ca: 9,24mg	TK kifli sószegény ¹ Joghurt ⁷ E: 275,72kcal, Zsír: 8,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,39g, CH: 38,85g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	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	Sajtospogácsa ^{1,7} Alma E: 256,46kcal, Zsír: 5,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,68g, CH: 38,10g, Cuk: 1,00g Só: 1,27g, Ca: 17,85mg

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. Glutén 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