

Étlap

50. hét

2024. december 9 - 2024. december 14

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Hagymás kenyér ¹ Paradicsom E: 245,15kcal, Zsír: 9,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,05g, CH: 35,61g, Cuk: 8,34g Só: 0,75g, Ca: 6,70mg	Tej ^{1,5%7} Sajtos kifli sószegény ^{1,7} E: 284,76kcal, Zsír: 8,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,20g, CH: 38,62g, Cuk: 0,00g Só: 0,17g, Ca: 321,63mg	Vadmálnás tea ¹² TK formakenyér ¹ Petrezselymes túrókrém ⁷ E: 191,42kcal, Zsír: 2,67g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,32g, CH: 31,33g, Cuk: 8,04g Só: 0,66g, Ca: 25,60mg	Karamellás tej ⁷ Cink karika ¹ E: 335,60kcal, Zsír: 4,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,32g, CH: 61,10g, Cuk: 24,98g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea ¹² TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Baromfi májas E: 252,05kcal, Zsír: 8,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,98g, CH: 30,81g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 0,00mg	Friss citromos tea Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 270,88kcal, Zsír: 12,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,95g, CH: 31,96g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 7,80mg
Ebéd	Palócleves csirkéből ^{1,7} Szilvatötelékes gombóc (mirelit) ^{1,3,5} Szezonális gyümölcs E: 842,60kcal, Zsír: 17,03g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 25,36g, CH: 139,74g, Cuk: 49,98g Só: 0,69g, Ca: 61,25mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Főtt csirkemell Gyümölcsmártás ^{1,7} Főtt burgonya fél adag E: 825,42kcal, Zsír: 24,65g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 38,72g, CH: 100,74g, Cuk: 32,62g Só: 0,33g, Ca: 292,67mg	Gombakrémléves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} Vitamin saláta Szezonális gyümölcs E: 820,23kcal, Zsír: 30,10g, Tel.zsír.: 0,95g Feh.: 33,47g, CH: 99,52g, Cuk: 3,50g Só: 1,01g, Ca: 74,88mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Sólet ¹ Főtt kemény tojás ³ Baromfi virsli ^{1,6,7} Félbarna kenyér ¹ E: 825,40kcal, Zsír: 27,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,54g, CH: 98,24g, Cuk: 0,02g Só: 2,07g, Ca: 93,24mg	Panirozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Tartármártás ^{3,7,10} Zöldségköret 1/2 Párolt rizs 1/2 Rostos gyümölcslé E: 787,46kcal, Zsír: 30,91g, Tel.zsír.: 1,36g Feh.: 22,09g, CH: 99,00g, Cuk: 2,05g Só: 0,76g, Ca: 29,23mg	Bécsi krémléves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Gombás csirkeragu ¹ Bulgur ¹ E: 855,87kcal, Zsír: 40,96g, Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 38,35g, CH: 76,99g, Cuk: 2,24g Só: 0,79g, Ca: 244,94mg
Uzsonna	Ráma harmónia TK zsemle ¹ Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 240,35kcal, Zsír: 11,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,36g, CH: 23,22g, Cuk: 0,04g Só: 0,56g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ Zöldpaprika E: 284,72kcal, Zsír: 11,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,88g, CH: 22,09g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 3,60mg	Bords Eve vitaminos margarin ⁷ Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Kígyó uborka E: 192,57kcal, Zsír: 7,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,89g, CH: 24,32g, Cuk: 0,00g Só: 0,68g, Ca: 4,50mg	TK zsemle ¹ Zöldpaprika Sajtkrém natúr ⁷ E: 230,54kcal, Zsír: 12,26g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,71g, CH: 22,62g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 48,00mg	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	Kakaós csiga/Pék ¹ E: 128,47kcal, Zsír: 2,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,75g, CH: 23,70g, Cuk: 7,50g Só: 0,00g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt