



Étlap

5. hét

2023. január 30 - 2023. február 3

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
Tízórai	Narancs-gránátalma tea TK formakenyér ¹ Kenőmájás ^{1,6,7} E: 326,22kcal, Zsír: 11,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,28g, CH: 42,23g, Cuk: 10,05g Só: 2,01g, Ca: 4,04mg	Vadmalnás tea TK formakenyér ¹ Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 248,33kcal, Zsír: 3,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,51g, CH: 46,80g, Cuk: 19,26g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Molnárka 50g ¹ E: 277,01kcal, Zsír: 6,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,90g, CH: 41,65g, Cuk: 3,80g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg	Kakaó ⁷ Kifli szószegény ¹ E: 364,67kcal, Zsír: 5,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,44g, CH: 66,59g, Cuk: 25,77g Só: 0,51g, Ca: 230,10mg	Fekete ribizli tea TK zsemle ¹ Sonkáskrém ^{1,6,7} Sárgarépa hasáb E: 435,59kcal, Zsír: 16,71g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,88g, CH: 44,73g, Cuk: 10,03g Só: 1,77g, Ca: 46,45mg
Ebéd	Bakonyi betyárleves ^{1,7,9} Dejős metélt ^{1,3,5,7,8} E: 804,44kcal, Zsír: 37,00g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 28,95g, CH: 87,92g, Cuk: 16,38g Só: 1,79g, Ca: 51,36mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Sertés húsgolyók ^{1,3,6,12} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} E: 758,48kcal, Zsír: 29,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,23g, CH: 105,00g, Cuk: 16,42g Só: 2,12g, Ca: 113,73mg	Almaleves ^{1,7} Zöldborsós sertésragu ¹ Párolt rizs ¹ Szezonális gyümölcs E: 785,49kcal, Zsír: 23,87g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 26,45g, CH: 109,90g, Cuk: 11,19g Só: 0,34g, Ca: 56,43mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} Rántott szárnyaspárizsi sütőben ^{1,3,6,7} Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 714,79kcal, Zsír: 41,28g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 19,15g, CH: 68,10g, Cuk: 3,55g Só: 1,00g, Ca: 77,98mg	Sárgaborsó leves ¹ Bolognai makaróni sertésből ^{1,3,7,9} Sajt szórás ⁷ E: 933,75kcal, Zsír: 32,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 46,96g, CH: 111,92g, Cuk: 0,00g Só: 1,45g, Ca: 223,70mg
Uzsonna	Vizes zsemle ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 180,60kcal, Zsír: 4,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,51g, CH: 30,03g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 10,53mg	Felvágott Fehér formakenyér ¹ Margarin ⁷ Kígyó uborka E: 263,10kcal, Zsír: 6,87g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,21g, CH: 28,16g, Cuk: 0,00g Só: 0,77g, Ca: 4,50mg	Kukoricás kenyér ¹ sajtkrém natúr ⁷ E: 300,63kcal, Zsír: 15,94g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,52g, CH: 31,58g, Cuk: 0,80g Só: 1,37g, Ca: 59,20mg	Felvágott TK formakenyér ¹ Margarin ⁷ Jégcsapretek E: 289,02kcal, Zsír: 7,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,23g, CH: 32,86g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Korpás pogácsa 50 gr. Gasztro ^{1,3,7} E: 3,00kcal, Zsír: 0,01g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,09g, CH: 0,62g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, 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