

Étlap

21. hét

2023. május 22 - 2023. május 26

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
Tízórai	Tej1,5% ⁷ Delma multivitamin margarin TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 297,37kcal, Zsír: 7,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,96g, CH: 43,90g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 232,20mg	Narancs-gránátalma tea ¹² TK formakenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 297,07kcal, Zsír: 11,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,06g, CH: 40,88g, Cuk: 8,10g Só: 0,91g, Ca: 2,88mg	Citromfű-almatea ¹² Fehér formakenyér ¹ Jégcsapretek Sajtkrém natúr ⁷ E: 308,36kcal, Zsír: 15,93g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,36g, CH: 33,82g, Cuk: 5,80g Só: 1,24g, Ca: 59,20mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 405,44kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 69,15g, Cuk: 29,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Erdei málna gyümölcsstea ¹² TK barnakenyér sószegény ¹ Kígyó uborka Tojáskrém ^{3,10} E: 184,91kcal, Zsír: 2,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,52g, CH: 36,07g, Cuk: 8,26g Só: 0,89g, Ca: 4,72mg
Ebéd	Sertésragu leves ^{1,3,7,9,10} Sajtos-tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 721,70kcal, Zsír: 31,48g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 34,04g, CH: 74,51g, Cuk: 1,75g Só: 1,78g, Ca: 219,24mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Virslis ^{1,6,7} E: 656,97kcal, Zsír: 29,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,96g, CH: 66,18g, Cuk: 5,40g Só: 1,72g, Ca: 92,17mg	Tojásleves ^{1,3} Kinai csirke ragu ^{1,9} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 779,52kcal, Zsír: 25,71g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,11g, CH: 107,09g, Cuk: 9,14g Só: 1,74g, Ca: 14,13mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Finommetélt ^{1,3} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa sertéshúsból ^{1,3,7} E: 657,21kcal, Zsír: 20,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,69g, CH: 97,09g, Cuk: 17,04g Só: 0,81g, Ca: 114,59mg	Rostos gyümölcslé Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3} Petrezselymes burgonya E: 653,31kcal, Zsír: 38,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,41g, CH: 61,71g, Cuk: 0,00g Só: 1,37g, Ca: 0,00mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ Kukoricás kenyér ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 316,23kcal, Zsír: 13,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,45g, CH: 30,91g, Cuk: 0,00g Só: 1,50g, Ca: 0,00mg	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Vizes zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ E: 201,36kcal, Zsír: 6,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,60g, CH: 29,90g, Cuk: 0,05g Só: 0,98g, Ca: 9,24mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Zalai felvágott ^{1,6,7} E: 295,42kcal, Zsír: 11,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,92g, CH: 30,08g, Cuk: 0,04g Só: 1,54g, Ca: 7,00mg	Lenmagos TK zsemle ¹ Zöldpaprika Sonkáskrém ^{1,6,7} E: 249,52kcal, Zsír: 8,65g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 9,67g, CH: 32,01g, Cuk: 0,48g Só: 1,18g, Ca: 31,36mg	Csokis croissant ^{1,7} E: 273,88kcal, Zsír: 12,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g, CH: 34,86g, Cuk: 5,32g 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. Csillagfű