

Étlap

39. hét

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Narancs-gránátalma tea ¹² TK formakenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 278,64kcal, Zsír: 12,15g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,70g, CH: 35,51g, Cuk: 8,04g Só: 1,10g, Ca: 44,40mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 209,32kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,20g, CH: 32,80g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Burgonyás kenyér ^{**1} Paradicsom E: 245,75kcal, Zsír: 8,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,14g, CH: 37,00g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 337,18kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 52,16g, Cuk: 12,07g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Multivitaminos gyümölcsstea Fehér formakenyér ¹ Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 273,06kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,15g, CH: 47,00g, Cuk: 17,59g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg
Ebéd	Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} Diós metélt ⁸ Szezonális gyümölcs E: 848,25kcal, Zsír: 20,74g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 38,66g, CH: 120,00g, Cuk: 19,98g Só: 0,21g, Ca: 64,62mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Főtt virsli ^{1,6,7} Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 860,25kcal, Zsír: 52,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,68g, CH: 60,65g, Cuk: 5,00g Só: 0,14g, Ca: 80,57mg	Fokhagymakrém leves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Kinai csirke ragu ^{1,5,6,8} Párolt rizs E: 848,77kcal, Zsír: 35,47g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 29,03g, CH: 102,35g, Cuk: 4,33g Só: 0,43g, Ca: 32,32mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,7} Petrezselymes burgonya Uborka saláta E: 765,07kcal, Zsír: 28,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,73g, CH: 97,22g, Cuk: 5,79g Só: 1,81g, Ca: 38,52mg	Fejtett babfőzelék ^{1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva TK formakenyér ¹ Banán ^{**} kísétkezés E: 829,46kcal, Zsír: 19,25g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 32,11g, CH: 128,83g, Cuk: 3,25g Só: 2,44g, Ca: 40,24mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Kígyó uborka Mozaik baromfi felvágott ⁶ E: 262,49kcal, Zsír: 7,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,19g, CH: 31,46g, Cuk: 0,00g Só: 1,50g, Ca: 13,74mg	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Zöldséges szelet ^{6,10} E: 269,75kcal, Zsír: 10,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,01g, CH: 34,99g, Cuk: 0,22g Só: 1,66g, Ca: 0,00mg	TK kifli sószegény ¹ Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 277,51kcal, Zsír: 3,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g, CH: 52,43g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 142,50mg	SzezámagosTK zsemle ^{1,11} Kocka sajt ⁷ Zöldpaprika E: 185,44kcal, Zsír: 2,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,98g, CH: 33,84g, Cuk: 0,00g Só: 0,92g, Ca: 3,65mg	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

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál, diétás étlap elérhető: mfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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