

Étlap

40. hét

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Zöldpaprika E: 244,79kcal, Zsír: 8,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,26g, CH: 36,56g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 6,10mg	Vaniliás tej ^{1,7} Cink karika ¹ E: 310,55kcal, Zsír: 5,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,08g, CH: 52,87g, Cuk: 10,62g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² TK barnakenyér sószegény ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 241,77kcal, Zsír: 5,72g, Tel.zsír.: 1,93g Feh.: 5,56g, CH: 35,97g, Cuk: 8,09g Só: 0,90g, Ca: 2,70mg	Karamellás tej ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 374,95kcal, Zsír: 6,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,88g, CH: 66,78g, Cuk: 29,00g Só: 0,49g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea TK formakenyér ¹ Paradicsom Sajtkrém natúr ⁷ E: 270,42kcal, Zsír: 12,31g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,85g, CH: 31,96g, Cuk: 8,04g Só: 0,85g, Ca: 48,60mg
Ebéd	Palócleves Gundel módra ^{1,3,7,9,10} Káposztás kocka ^{1,3} Szezonális gyümölcs E: 1 006,21kcal, Zsír: 37,22g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 29,32g, CH: 134,38g, Cuk: 19,98g Só: 0,73g, Ca: 118,24mg	Brokkolikrémléves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Budapest sertésragu ¹ Bulgur ¹ E: 845,49kcal, Zsír: 31,84g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 39,90g, CH: 99,37g, Cuk: 2,52g Só: 1,95g, Ca: 119,17mg	Rostos gyümölcslé Tejszínes kukoricás csirkemell ^{1,7} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 777,60kcal, Zsír: 21,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,99g, CH: 111,97g, Cuk: 0,00g Só: 0,18g, Ca: 28,68mg	Zöldborsó leves ^{1,3,7,9,10} Húsgombóc sertés húsból ³ Főtt burgonya Paradicsom mártás ^{1,7,9} E: 883,76kcal, Zsír: 26,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,10g, CH: 121,60g, Cuk: 16,22g Só: 0,52g, Ca: 46,66mg	Erőleves ^{1,7,9} Tönkölybúza-galuska ^{1,3} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Tökfőzelék ^{1,7} E: 713,08kcal, Zsír: 31,08g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 24,15g, CH: 84,44g, Cuk: 8,04g Só: 0,40g, Ca: 86,54mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 283,30kcal, Zsír: 11,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,61g, CH: 34,48g, Cuk: 0,22g Só: 1,81g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ Zöldpaprika E: 319,74kcal, Zsír: 11,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,62g, CH: 30,80g, Cuk: 0,04g Só: 1,20g, Ca: 3,60mg	Delma margarin Vizes zsemle ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 231,29kcal, Zsír: 9,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,32g, CH: 29,88g, Cuk: 0,00g Só: 1,14g, Ca: 9,24mg	Ráma margarin TK zsemle ¹ Kígyó uborka Zala felvágott ^{1,6,7} E: 286,70kcal, Zsír: 13,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,44g, CH: 30,56g, Cuk: 0,04g Só: 1,94g, Ca: 11,70mg	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

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