

Étlap

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2024.11.18 Hétfő | 2024.11.19 Kedd | 2024.11.20 Szerda | 2024.11.21 Csütörtök | 2024.11.22 Péntek |
|----------------|--|--|---|--|---|
| Tízórai | Vadmálnás tea ¹² Fehér formakenyér ¹ Paradicsom Kenőmájas ^{1,6,7} E: 363,28kcal, Zsír: 17,29g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,76g, CH: 36,99g, Cuk: 7,99g Só: 2,43g, Ca: 10,24mg | Kakaó ⁷ Panini ¹ E: 266,44kcal, Zsír: 5,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,47g, CH: 43,00g, Cuk: 9,40g Só: 0,53g, Ca: 230,10mg | Erdei gyümölcsstea Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Jégcsapretek E: 226,02kcal, Zsír: 8,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,25g, CH: 30,62g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 2,50mg | Tejeskávé ⁷ Cinkli karika ¹ E: 312,72kcal, Zsír: 5,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,98g, CH: 53,83g, Cuk: 7,99g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg | Őszibarack gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 224,80kcal, Zsír: 5,77g, Tel.zsír.: 1,93g Feh.: 5,36g, CH: 30,87g, Cuk: 8,04g Só: 0,70g, Ca: 2,70mg |
| Ebéd | Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,3,7,9,10} Mákos metélt ^{1,3,5,8,11} Szezonális gyümölcs E: 885,70kcal, Zsír: 28,50g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 32,68g, CH: 120,07g, Cuk: 17,48g Só: 0,59g, Ca: 164,91mg | Burgonyafőzelék ^{1,7} Csirkemellpörkölt ¹ Félbarna kenyér ¹ Gesztenye rolád ^{1,3,7} E: 757,59kcal, Zsír: 26,81g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 37,17g, CH: 81,94g, Cuk: 0,00g Só: 1,24g, Ca: 226,26mg | Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Budapest sertésragu ¹ Bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 898,09kcal, Zsír: 33,74g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 37,62g, CH: 105,96g, Cuk: 2,24g Só: 1,94g, Ca: 118,13mg | Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa sertés húsból ^{1,3,7} E: 807,84kcal, Zsír: 35,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,97g, CH: 93,11g, Cuk: 12,99g Só: 1,20g, Ca: 95,94mg | Panirózott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} Rostos gyümölcslé Zöldséges rizs E: 794,39kcal, Zsír: 24,25g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,37g, CH: 114,57g, Cuk: 4,05g Só: 0,20g, Ca: 21,13mg |
| Uzsonna | TK kifli sószegegy ¹ Kocka sajt ⁷ E: 213,95kcal, Zsír: 6,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,28g, CH: 31,14g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg | Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK zsemle ¹ Zöldpaprika Olasz felvágott ⁶ E: 248,02kcal, Zsír: 13,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,83g, CH: 22,22g, Cuk: 0,19g Só: 1,31g, Ca: 3,60mg | Kifli sószegegy ¹ Kefir poharas ⁷ E: 224,19kcal, Zsír: 2,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,10g, CH: 40,75g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 150,00mg | Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Kígyó uborka Gépsonka ^{1,6,7} E: 225,58kcal, Zsír: 6,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,80g, CH: 21,79g, Cuk: 0,04g Só: 0,81g, Ca: 11,70mg | Lekváros bukta ^{**1,3,7} E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g 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. Csillagfürt