

Étlap

46. hét

2023. november 13 - 2023. november 17

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
Tízórai	Tej ^{1,5%} ⁷ TK Pannini ^{**1} E: 213,19kcal, Zsír: 4,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,13g, CH: 31,75g, Cuk: 0,00g Só: 0,45g, Ca: 228,00mg	Vadmálnás tea ¹² Vaj ⁷ Graham kenyér ¹ Paradicsom E: 285,55kcal, Zsír: 12,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,41g, CH: 37,29g, Cuk: 8,99g Só: 0,05g, Ca: 7,95mg	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	Narancs-gránátalma tea ¹² Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Ausztria szalámi ^{1,6,7,10} E: 351,27kcal, Zsír: 21,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,34g, CH: 107,29g, Cuk: 7,99g Só: 1,50g, Ca: 0,00mg	Fekete ribizli tea ¹² Fehér formakenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 279,78kcal, Zsír: 10,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,06g, CH: 38,24g, Cuk: 9,99g Só: 0,78g, Ca: 2,88mg
Ebéd	Zöldséges karfiolleves ^{1,3,7,9,10} Milánói makaróni durumtésztaból ^{1,7} E: 715,65kcal, Zsír: 28,29g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,22g, CH: 79,63g, Cuk: 2,24g Só: 0,56g, Ca: 173,14mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt kemény tojás ³ Főtt burgonya E: 921,28kcal, Zsír: 21,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,67g, CH: 134,40g, Cuk: 0,00g Só: 1,04g, Ca: 413,81mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7} Leves gyöngy ¹ Csíki aprópecsenye ^{1,7} Bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 850,64kcal, Zsír: 33,01g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 32,20g, CH: 103,19g, Cuk: 2,10g Só: 1,20g, Ca: 38,58mg	Füstölt, főtt comb-tarja kockázva Lencse főzelék ^{**1,7} Almáspite E: 667,73kcal, Zsír: 23,38g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 34,17g, CH: 80,18g, Cuk: 10,52g Só: 2,14g, Ca: 99,38mg	Hamis gulyásleves ^{1,3,7,9,10} Temesvári csirkemell ^{1,7} Tésztaköret koleszterin mentes ¹ E: 740,07kcal, Zsír: 27,89g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 31,78g, CH: 86,85g, Cuk: 0,00g Só: 0,63g, Ca: 59,27mg
Uzsonna	Vizes zsemle ¹ Zöldpaprika Kenőmájás ^{1,6,7} E: 277,73kcal, Zsír: 11,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,05g, CH: 30,85g, Cuk: 0,00g Só: 1,95g, Ca: 16,88mg	Félbarna kenyér ¹ Baromfipárizsi ^{1,6,7} Ráma margarin E: 303,42kcal, Zsír: 14,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,91g, CH: 33,29g, Cuk: 0,00g Só: 1,47g, Ca: 1,20mg	Lenmagos TK zsemle ¹ Lilahagyma Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 331,27kcal, Zsír: 17,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,42g, CH: 33,96g, Cuk: 0,18g Só: 0,84g, Ca: 9,30mg	TK zsemle ¹ Zöldfűszeres túrókrém ⁷ Zöldpaprika E: 218,58kcal, Zsír: 4,11g, Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 8,85g, CH: 32,26g, Cuk: 0,04g Só: 1,00g, Ca: 25,20mg	kifli TK sószegegény ^{1,7} Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 15,05kcal, Zsír: 0,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,53g, CH: 2,45g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 18,80mg

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