

Étlap

47. hét

2023. november 20 - 2023. november 24

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Friss citromos tea Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 317,55kcal, Zsír: 6,71g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,79g, CH: 42,29g, Cuk: 10,05g Só: 1,29g, Ca: 8,40mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 246,75kcal, Zsír: 4,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g, CH: 40,20g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Trópusi gyümölcsstea ¹² Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Méz E: 302,22kcal, Zsír: 4,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 53,69g, Cuk: 26,19g Só: 0,77g, Ca: 8,00mg	Kifli Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 117,45kcal, Zsír: 1,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,59g, CH: 22,20g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 142,50mg	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 240,48kcal, Zsír: 5,69g, Tel.zsír.: 2,32g Feh.: 5,36g, CH: 40,81g, Cuk: 8,05g Só: 1,40g, Ca: 3,16mg
Ebéd	Szárnyas raguleves ^{1,3,7,9,10} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka E: 664,12kcal, Zsír: 18,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,47g, CH: 95,11g, Cuk: 44,07g Só: 0,41g, Ca: 202,07mg	Zöldségleves ^{1,9} Tönkölybúza-galuska ^{1,3} Vagdalszelet sertéshúsból ^{1,3} Paradicsomos burgonya főzelék ^{1,7,9} E: 1 314,05kcal, Zsír: 73,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,33g, CH: 125,38g, Cuk: 17,98g Só: 1,09g, Ca: 71,73mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tavaszi sertéshúsos bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 759,71kcal, Zsír: 30,90g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 29,97g, CH: 86,71g, Cuk: 1,68g Só: 0,54g, Ca: 113,24mg	Gyümölcs leves ^{1,7} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 909,01kcal, Zsír: 29,31g, Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 22,75g, CH: 135,54g, Cuk: 17,53g Só: 0,22g, Ca: 67,09mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} Sertéspörkölt ¹ Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 869,20kcal, Zsír: 52,92g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 26,66g, CH: 72,56g, Cuk: 3,00g Só: 0,43g, Ca: 114,08mg
Uzsonna	Delma multivitamin margarin Vizes zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ Kígyó uborka E: 257,42kcal, Zsír: 10,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,11g, CH: 30,66g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 13,74mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Jégcsapretek Zalai felvágott ^{1,6,7} E: 299,26kcal, Zsír: 11,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,23g, CH: 30,64g, Cuk: 0,04g Só: 1,54g, Ca: 7,00mg	Magvas zsemle ^{1,11} Petrezselymes túrókrém ⁷ E: 44,08kcal, Zsír: 2,01g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,52g, CH: 1,79g, Cuk: 0,00g Só: 0,18g, Ca: 25,60mg	TK formakenyér ¹ Házi húspástétom ⁷ Zöldpaprika E: 240,81kcal, Zsír: 4,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,25g, CH: 33,76g, Cuk: 0,06g Só: 3,40g, Ca: 3,60mg	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

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. Rákkfélek 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