

Étlap

36. hét

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	Vadmálnás tea ¹² Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 229,21kcal, Zsír: 6,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,41g, CH: 37,16g, Cuk: 9,04g Só: 0,89g, Ca: 4,20mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 385,36kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 64,15g, Cuk: 24,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Őszibarack gyümölcstea ¹² TK formakenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7,10} E: 266,13kcal, Zsír: 10,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,27g, CH: 36,72g, Cuk: 9,04g Só: 0,96g, Ca: 8,24mg	Tej1,5% ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 352,53kcal, Zsír: 15,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,96g, CH: 38,85g, Cuk: 0,05g Só: 0,75g, Ca: 231,60mg	Erdei gyümölcstea TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Sajtkrém natúr ⁷ E: 285,29kcal, Zsír: 12,18g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 6,00g, CH: 36,86g, Cuk: 9,04g Só: 1,10g, Ca: 48,90mg
Ebéd	Gulyásleves sertés húsból ^{1,3,7,9,10} Tejbedara kakaószórással ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 739,08kcal, Zsír: 17,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,00g, CH: 112,59g, Cuk: 39,96g Só: 0,31g, Ca: 311,88mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Csirkemellpörkölt ¹ Párolt rizs Uborka saláta E: 864,54kcal, Zsír: 25,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 38,06g, CH: 116,39g, Cuk: 4,00g Só: 0,46g, Ca: 52,62mg	Tavaszi leves ^{1,3,7,9,10} Bolognai makaróni sertésből ^{1,3,7} Sajt szórás ⁷ Szezonális gyümölcs E: 881,76kcal, Zsír: 30,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 38,63g, CH: 109,52g, Cuk: 1,12g Só: 1,28g, Ca: 200,26mg	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} Fokhagymás csirkemell ¹ Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 767,54kcal, Zsír: 39,90g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 36,78g, CH: 65,60g, Cuk: 3,00g Só: 0,80g, Ca: 104,28mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} Párolt rizs E: 947,39kcal, Zsír: 36,26g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 24,52g, CH: 124,34g, Cuk: 4,05g Só: 0,41g, Ca: 47,79mg
Uzsonna	Delma margarin Vizes zsemle ¹ Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 231,54kcal, Zsír: 8,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,27g, CH: 30,46g, Cuk: 0,00g Só: 1,59g, Ca: 9,24mg	TK kifli sószegegy ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 177,88kcal, Zsír: 2,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,91g, CH: 33,27g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 5,05mg	Bords Eve vitaminos margarin ⁷ Rozsos zsemle ¹ Kápia paprika E: 65,14kcal, Zsír: 6,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,56g, CH: 2,28g, Cuk: 0,00g Só: 0,16g, Ca: 0,00mg	Vaj ⁷ Vizes zsemle ¹ Zala felvágott ^{1,6,7} E: 290,55kcal, Zsír: 14,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,99g, CH: 30,06g, Cuk: 0,00g Só: 1,44g, Ca: 17,74mg	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. 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. Csillagfű