

Étlap

38. hét

2024. szeptember 16 - 2024. szeptember 20

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.16 Hétfő	2024.09.17 Kedd	2024.09.18 Szerda	2024.09.19 Csütörtök	2024.09.20 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcs tea ¹² TK formakenyér ¹ Körözött E: 243,52kcal, Zsír: 6,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,96g, CH: 38,05g, Cuk: 10,04g Só: 0,75g, Ca: 0,00mg	Karamellás tej ⁷ Cink karika ¹ E: 367,99kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,07g, CH: 67,17g, Cuk: 26,60g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea ¹² Ráma margarin Burgonyás kenyér ^{**1} Paradicsom Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 283,80kcal, Zsír: 7,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,79g, CH: 41,10g, Cuk: 9,99g Só: 1,32g, Ca: 5,40mg	Tej 1,5% ⁷ Márványstangli ¹ E: 293,16kcal, Zsír: 7,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,60g, CH: 43,47g, Cuk: 4,00g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea TK formakenyér ¹ Petrezselymes vajkrém ⁷ E: 288,03kcal, Zsír: 12,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,87g, CH: 37,52g, Cuk: 10,04g Só: 0,75g, Ca: 3,60mg
Ebéd	Brokkolikrémléves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tavaszi rizses- sertéshús Mongol saláta Szezonális gyümölcs E: 808,92kcal, Zsír: 25,86g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 34,25g, CH: 105,13g, Cuk: 3,50g Só: 0,54g, Ca: 133,63mg	Húsgaluska leves ^{**1,3,7,9,10} Parafőzelék ^{1,7} Főtt kemény tojás ³ Főtt burgonya E: 823,63kcal, Zsír: 22,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,77g, CH: 111,29g, Cuk: 0,00g Só: 0,86g, Ca: 406,29mg	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} Joghurtos öntet ⁷ Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} Párolt rizs Friss kevertsaláta E: 885,43kcal, Zsír: 34,51g, Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 37,55g, CH: 102,82g, Cuk: 0,00g Só: 0,95g, Ca: 94,62mg	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10} Pirított tökmag Serpényős burgonya sertéshússal Káposzta saláta E: 802,65kcal, Zsír: 34,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,87g, CH: 78,92g, Cuk: 2,30g Só: 0,29g, Ca: 84,90mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} Sajtos-tejfőlős tészta ^{1,3,7} Banán E: 920,38kcal, Zsír: 26,86g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 30,76g, CH: 138,46g, Cuk: 0,00g Só: 1,58g, Ca: 250,38mg
Uzsonna	Delma margarin Vizes zsemle ¹ Zöldpaprika Soproni felvágott ^{1,6,7} E: 234,26kcal, Zsír: 6,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,99g, CH: 30,79g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 12,84mg	Delma margarin TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 222,73kcal, Zsír: 8,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,35g, CH: 27,89g, Cuk: 0,05g Só: 1,50g, Ca: 4,50mg	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Lapka sajt ⁷ E: 235,11kcal, Zsír: 8,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,89g, CH: 33,87g, Cuk: 0,22g Só: 1,06g, Ca: 0,00mg	Ráma margarin TK zsemle ¹ Paradicsom Kópé szelet ⁶ E: 307,71kcal, Zsír: 13,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,56g, CH: 32,69g, Cuk: 0,04g Só: 2,54g, Ca: 5,40mg	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. 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