

Étlap

37. hét

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Erdei málna gyümölcsstea ¹² Kukoricás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 225,60kcal, Zsír: 6,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,10g, CH: 36,00g, Cuk: 8,99g Só: 1,02g, Ca: 0,00mg	Tejeskávé ⁷ Vajas kifli ^{1,7} E: 353,14kcal, Zsír: 5,87g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,73g, CH: 61,90g, Cuk: 11,62g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 295,17kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,97g, CH: 49,55g, Cuk: 19,85g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	Tej1,5% ⁷ TK Buci** ¹ E: 208,29kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,50g, CH: 31,60g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea TK formakenyér ¹ Paradicsom Kenőmájás ^{1,6,7} E: 370,28kcal, Zsír: 17,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,95g, CH: 38,29g, Cuk: 10,04g Só: 2,41g, Ca: 10,24mg
Ebéd	Csirkeragu leves ^{1,3,7,9,10} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 817,66kcal, Zsír: 18,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,24g, CH: 124,12g, Cuk: 44,07g Só: 0,28g, Ca: 223,45mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} Sárgaborsó-főzelék ¹ Füstölt,főtt comb-tarja kockázva E: 719,17kcal, Zsír: 26,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,03g, CH: 86,98g, Cuk: 0,00g Só: 1,98g, Ca: 21,59mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} Stroganoff csirkemell ^{1,7} Párolt rizs E: 663,63kcal, Zsír: 22,34g, Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 31,04g, CH: 83,40g, Cuk: 0,04g Só: 0,73g, Ca: 46,89mg	Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} E: 922,67kcal, Zsír: 20,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,96g, CH: 148,96g, Cuk: 16,79g Só: 1,38g, Ca: 117,68mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Torockói tarhonyáshús (sertés) ^{1,3,6,7} Vegyesvágott savanyú E: 864,91kcal, Zsír: 36,82g, Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 35,22g, CH: 101,40g, Cuk: 5,98g Só: 1,70g, Ca: 83,49mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Paradicsom Gépsonka ^{1,6,7} E: 253,36kcal, Zsír: 8,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,57g, CH: 31,20g, Cuk: 0,04g Só: 1,31g, Ca: 11,40mg	Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Diós túrókrém ^{7,8} E: 241,25kcal, Zsír: 6,09g, Tel.zsír.: 1,23g Feh.: 9,85g, CH: 35,27g, Cuk: 0,22g Só: 0,94g, Ca: 30,87mg	Barnakenyér magvas ^{1,7,11} Zöldpaprika Szárnyas húskrém ⁷ E: 205,30kcal, Zsír: 4,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,49g, CH: 27,61g, Cuk: 0,00g Só: 0,86g, Ca: 7,00mg	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Kígyó uborka Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 236,72kcal, Zsír: 8,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,59g, CH: 30,66g, Cuk: 0,04g Só: 1,70g, Ca: 4,50mg	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

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