

Étlap

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyó uborka E: 192,09kcal, Zsír: 4,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,46g, CH: 30,87g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 5,70mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 312,94kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 50,00g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 230,10mg	Fekete ribizli tea ¹² Burgonyás kenyér ^{**1} Paradicsom Körözött E: 243,40kcal, Zsír: 6,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,01g, CH: 38,10g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Karamellás tej ⁷ TK kifli sószegevény ¹ E: 360,21kcal, Zsír: 4,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 66,38g, Cuk: 25,81g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 286,03kcal, Zsír: 10,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,67g, CH: 35,78g, Cuk: 7,99g Só: 1,10g, Ca: 9,70mg
Ebéd	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10} Pírított tökmag Tavaszi sertéshúsos bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 838,34kcal, Zsír: 36,29g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 30,44g, CH: 91,71g, Cuk: 2,48g Só: 0,31g, Ca: 62,34mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,7,9} Milánóimakaróni durumtésztaból ^{1,7} E: 728,30kcal, Zsír: 33,29g, Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 31,94g, CH: 73,49g, Cuk: 3,12g Só: 0,60g, Ca: 198,07mg	Erdélyi húsleves ^{1,3,7,9,10} Tejberizs kakaószórással ⁷ Banán E: 786,56kcal, Zsír: 16,33g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,02g, CH: 130,37g, Cuk: 33,97g Só: 0,25g, Ca: 266,08mg	Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Sajtospogácsa ^{1,7} E: 679,67kcal, Zsír: 23,15g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 33,20g, CH: 78,85g, Cuk: 4,50g Só: 3,17g, Ca: 84,41mg	Panírozott csirkecomb filé sütőben ¹ Rostos gyümölcslé Petrezselymes burgonya Uborka saláta E: 736,61kcal, Zsír: 29,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,71g, CH: 86,72g, Cuk: 4,00g Só: 2,08g, Ca: 20,22mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} Vizes zsemle ¹ Diákcsemege ^{1,6,7} E: 249,31kcal, Zsír: 11,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,37g, CH: 29,93g, Cuk: 0,00g Só: 1,28g, Ca: 9,24mg	TK kifli sószegevény ¹ Kefir poharas ⁷ Zöldpaprika E: 209,90kcal, Zsír: 2,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,05g, CH: 37,45g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 153,60mg	Delma margarin TK zsemle ¹ Zala felvágott ^{1,6,7} E: 219,82kcal, Zsír: 10,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,38g, CH: 21,30g, Cuk: 0,04g Só: 1,08g, Ca: 6,00mg	Flóra margarin ⁷ Hagymás kenyér ¹ Kígyó uborka Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 265,61kcal, Zsír: 10,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,59g, CH: 26,81g, Cuk: 0,35g Só: 1,41g, Ca: 10,50mg	TK kifli sószegevény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 225,99kcal, Zsír: 6,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,64g, CH: 33,57g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, 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. 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt