

Étlap

29. hét

2024. július 15 - 2024. július 19

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.07.15 Hétfő	2024.07.16 Kedd	2024.07.17 Szerda	2024.07.18 Csütörtök	2024.07.19 Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsstea Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Méz E: 222,69kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 35,10g, Cuk: 13,10g Só: 0,62g, Ca: 4,00mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 247,58kcal, Zsír: 5,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,82g, CH: 40,19g, Cuk: 10,39g Só: 0,35g, Ca: 114,95mg	Friss citromos tea Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 228,93kcal, Zsír: 5,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,78g, CH: 28,52g, Cuk: 7,03g Só: 0,82g, Ca: 4,80mg	Vadmeggy gyümölcsstea Félbarna kenyér ¹ Kígyó uborka Kenőmájás ^{1,6,7} E: 189,02kcal, Zsír: 6,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,32g, CH: 26,56g, Cuk: 5,00g Só: 1,16g, Ca: 5,04mg	Tej1,5% ⁷ TK Buci** ¹ E: 159,78kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,10g, CH: 26,30g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg
Ebéd	Zöldborsó leves ^{1,3,7,9,10} Lecsós csirkemellragu Bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 611,20kcal, Zsír: 19,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,94g, CH: 75,02g, Cuk: 3,18g Só: 0,30g, Ca: 7,68mg	Almaleves őszibarackos ^{1,7} Grillfűszeres sertésborda ^{1,7,9,10} Petrezselymes rizs Vitamin saláta E: 548,89kcal, Zsír: 15,50g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 20,18g, CH: 80,87g, Cuk: 8,69g Só: 0,76g, Ca: 44,89mg	Tojásleves ^{1,3} Sertéspörkölt ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 499,84kcal, Zsír: 19,80g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 20,51g, CH: 56,08g, Cuk: 1,00g Só: 0,31g, Ca: 39,08mg	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} Diós metélt ⁸ E: 492,19kcal, Zsír: 16,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,63g, CH: 63,91g, Cuk: 9,99g Só: 0,10g, Ca: 35,08mg	Rostos gyümölcslé Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 522,46kcal, Zsír: 17,39g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 12,90g, CH: 74,52g, Cuk: 7,54g Só: 0,12g, Ca: 19,53mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ Paradicsom Ráma margarin Olasz felvágott ⁶ E: 225,43kcal, Zsír: 12,12g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,94g, CH: 22,34g, Cuk: 0,14g Só: 1,55g, Ca: 4,00mg	TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Körözött ⁷ E: 147,48kcal, Zsír: 2,56g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 6,73g, CH: 23,55g, Cuk: 0,04g Só: 0,67g, Ca: 23,78mg	Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Paradicsom E: 183,44kcal, Zsír: 8,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,32g, CH: 22,81g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 5,30mg	Korpás kenyér ¹ Ráma margarin Zala felvágott ^{1,6,7} E: 190,65kcal, Zsír: 11,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,39g, CH: 16,33g, Cuk: 0,00g Só: 1,35g, Ca: 5,20mg	Borzas kenyér ^{1,7} E: 307,07kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,38g, CH: 27,27g, Cuk: 0,05g Só: 1,47g, Ca: 180,00mg

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