

Étlap

10. hét

2024. március 4 - 2024. március 8

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Multivitaminos gyümölcsstea Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 215,25kcal, Zsír: 4,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,70g, CH: 27,84g, Cuk: 5,04g Só: 0,63g, Ca: 0,00mg	Vaniliás tej ^{1,7} TK Buci ^{**1} E: 257,26kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,51g, CH: 43,77g, Cuk: 10,49g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea ¹² TK formakenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 200,44kcal, Zsír: 7,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,62g, CH: 28,89g, Cuk: 7,03g Só: 0,61g, Ca: 1,80mg	Tej1,5% ⁷ Panini ¹ E: 219,09kcal, Zsír: 3,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,67g, CH: 36,89g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² Flóra margarin ⁷ TK barnakenyér sószegény ¹ Jégcsapretek Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 246,39kcal, Zsír: 4,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,76g, CH: 33,91g, Cuk: 5,10g Só: 0,73g, Ca: 0,00mg
Ebéd	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Bácskai rizseshús csirkéből Mongol saláta Szezonális gyümölcs E: 527,89kcal, Zsír: 16,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,85g, CH: 76,32g, Cuk: 10,99g Só: 0,34g, Ca: 30,84mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Csirkemell paprikás ⁷ Bulgur ¹ E: 598,61kcal, Zsír: 22,47g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 30,07g, CH: 67,86g, Cuk: 1,68g Só: 0,42g, Ca: 46,13mg	Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} Diós metélt ⁸ Szezonális gyümölcs E: 517,47kcal, Zsír: 14,14g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 27,47g, CH: 66,46g, Cuk: 9,99g Só: 0,12g, Ca: 51,68mg	Sajtkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Zöldborsós csirkemellapró ¹ Párolt rizs E: 504,51kcal, Zsír: 19,30g, Tel.zsír.: 0,10g Feh.: 23,30g, CH: 56,37g, Cuk: 0,00g Só: 0,69g, Ca: 167,45mg	Tavaszi leves ^{1,3,9} Zöldbab főzelék ^{1,7} Vagdalt pogácsa baromfihúsból ^{1,3} E: 455,93kcal, Zsír: 16,01g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 20,88g, CH: 57,43g, Cuk: 1,40g Só: 0,60g, Ca: 65,88mg
Uzsonna	Vizes zsemle ¹ Zöldpaprika Körözött ⁷ E: 184,82kcal, Zsír: 2,45g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 7,72g, CH: 31,94g, Cuk: 0,00g Só: 0,90g, Ca: 32,02mg	TK zsemle ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 157,35kcal, Zsír: 0,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,79g, CH: 31,49g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 14,25mg	Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 257,40kcal, Zsír: 8,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,33g, CH: 30,73g, Cuk: 0,00g Só: 0,88g, Ca: 9,24mg	Húskrém ^{1,6,7} TK zsemle ¹ Kígyó uborka E: 201,58kcal, Zsír: 5,27g, Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 7,03g, CH: 30,41g, Cuk: 0,04g Só: 1,06g, Ca: 15,60mg	Kakaós csiga/Pék ¹ E: 128,47kcal, Zsír: 2,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,75g, CH: 23,70g, Cuk: 7,50g Só: 0,00g, 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