

Étlap

11. hét

2024. március 11 - 2024. március 14

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök
Tízórai	Tej ^{1,5%} ⁷ Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 123,37kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,00g, CH: 20,10g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 114,00mg	Vadmálnás tea ¹² Delma margarin TK formakenyér ¹ Baromfipárizsi ^{1,6,7} Jégcsapretek E: 221,12kcal, Zsír: 8,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,49g, CH: 29,64g, Cuk: 7,03g Só: 0,64g, Ca: 0,00mg	Tejeskávét ⁷ Vajás kifli ^{1,7} E: 285,01kcal, Zsír: 4,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,22g, CH: 51,98g, Cuk: 8,62g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	Friss citromos tea Ketchup TK formakenyér ¹ Baromfi virsli ^{1,6,7} E: 248,24kcal, Zsír: 8,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,66g, CH: 33,28g, Cuk: 9,84g Só: 1,20g, Ca: 13,60mg
Ebéd	Szárnyas raguleves ^{1,3,7,9,10} Gránátos kocka ^{1,3} Csemege uborka Szezonális gyümölcs E: 502,71kcal, Zsír: 14,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,28g, CH: 69,62g, Cuk: 0,50g Só: 0,61g, Ca: 27,57mg	Póréhagyma krémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tavaszirizses-szárnyashús E: 447,96kcal, Zsír: 19,55g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 19,93g, CH: 46,81g, Cuk: 0,00g Só: 0,43g, Ca: 60,90mg	Sült csirkecomb Sárgaborsó-főzelék ¹ Ivólé Csokis croissant ^{1,7} E: 740,89kcal, Zsír: 26,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 33,53g, CH: 90,38g, Cuk: 5,32g Só: 0,60g, Ca: 12,99mg	Tojásleves ^{1,3} Rántott csirkemellfilé ^{1,3} Vajás burgonya ⁷ Vitamin saláta E: 674,05kcal, Zsír: 28,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,52g, CH: 64,96g, Cuk: 2,20g Só: 0,66g, Ca: 17,22mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Baromfipárizsi ^{1,6,7} Zöldpaprika E: 222,56kcal, Zsír: 8,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,54g, CH: 22,90g, Cuk: 0,04g Só: 0,64g, Ca: 2,40mg	Vizes zsemle ¹ Paradicsom Sajtkrém natúr ⁷ E: 224,49kcal, Zsír: 8,22g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 5,57g, CH: 31,03g, Cuk: 0,00g Só: 1,07g, Ca: 41,64mg	Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 195,17kcal, Zsír: 4,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,70g, CH: 22,84g, Cuk: 0,04g Só: 0,63g, Ca: 0,00mg	Kakaó krémes kukorica rúd ^{5,6,7} E: 5,26kcal, Zsír: 0,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,05g, CH: 0,62g, Cuk: 0,36g 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. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt