

Étlap

12. hét

2024. március 18 - 2024. március 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Fekete ribizli tea ¹² TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Baromfi májas E: 202,98kcal, Zsír: 6,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,66g, CH: 29,06g, Cuk: 7,03g Só: 0,60g, Ca: 2,40mg	Vaniliás tej ^{1,7} Cink karika ¹ E: 245,48kcal, Zsír: 3,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,67g, CH: 43,45g, Cuk: 6,92g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Méz E: 231,85kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 35,11g, Cuk: 13,10g Só: 0,62g, Ca: 6,50mg	Tejeskávé ⁷ TK Buci** ¹ E: 225,69kcal, Zsír: 2,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,65g, CH: 41,39g, Cuk: 6,99g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg	Trópusi gyümölcsstea ¹² Félbarna kenyér ¹ Zöldpaprika Ráma margarin Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 223,88kcal, Zsír: 7,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,58g, CH: 30,20g, Cuk: 6,99g Só: 1,13g, Ca: 3,60mg
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból ⁹ Tejberizs kakaószórással ⁷ Szezonális gyümölcs E: 506,76kcal, Zsír: 10,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,14g, CH: 82,41g, Cuk: 24,98g Só: 0,10g, Ca: 238,00mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 546,42kcal, Zsír: 27,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,65g, CH: 55,94g, Cuk: 2,70g Só: 0,98g, Ca: 54,69mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} Szárnyas húsgombóc paradicsommártásban ^{1,3,7} Főtt burgonya Szezonális gyümölcs E: 472,77kcal, Zsír: 10,27g, Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 10,53g, CH: 79,46g, Cuk: 6,74g Só: 0,49g, Ca: 26,60mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Kinai csirke ragu ^{1,5,6,8} Párolt rizs E: 591,49kcal, Zsír: 24,87g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 20,30g, CH: 69,94g, Cuk: 2,50g Só: 0,41g, Ca: 54,47mg	Székelykáposzta pulykahúsból ^{1,7} Fehér formakenyér ¹ TK80%gyümölcslekváros rolád ^{1,3} E: 355,97kcal, Zsír: 12,50g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 19,73g, CH: 39,32g, Cuk: 0,08g Só: 1,33g, Ca: 104,65mg
Uzsonna	Kifli sószegegy ¹ Kocka sajt ⁷ E: 186,00kcal, Zsír: 2,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,95g, CH: 35,04g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 5,05mg	Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Sárgarépa hasáb Körözött ⁷ E: 222,67kcal, Zsír: 3,73g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 9,02g, CH: 36,93g, Cuk: 0,22g Só: 0,98g, Ca: 29,58mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Jégcsapretek Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 238,28kcal, Zsír: 4,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,11g, CH: 31,65g, Cuk: 0,04g Só: 0,87g, Ca: 0,00mg	Burgonyás kenyér ¹ Brokkolikrém lilahagymás ^{3,7,10} E: 152,24kcal, Zsír: 1,82g, Tel.zsír.: 0,46g Feh.: 4,43g, CH: 28,59g, Cuk: 0,00g Só: 0,91g, Ca: 18,07mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, 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. Csillagfű