

Étlap

13. hét

2024. március 25 - 2024. március 29

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsstea Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Félbarna kenyér ¹ Kígyó uborka Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 221,88kcal, Zsír: 10,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,51g, CH: 26,59g, Cuk: 5,00g Só: 1,18g, Ca: 7,00mg	Multivitaminos gyümölcsstea Fehér formakenyér ¹ Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 233,51kcal, Zsír: 6,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,38g, CH: 38,36g, Cuk: 14,60g Só: 0,62g, Ca: 0,00mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² Borzas kenyér ^{1,7} E: 327,15kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,38g, CH: 32,27g, Cuk: 5,05g Só: 1,47g, Ca: 180,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea Virslí ^{1,6,7} Ketchup TK formakenyér ¹ E: 232,27kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,45g, CH: 28,88g, Cuk: 6,44g Só: 1,60g, Ca: 10,80mg	
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,3,7,9,10} Darás metélt ^{1,3} Szezonális gyümölcs E: 777,85kcal, Zsír: 21,83g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 27,15g, CH: 116,29g, Cuk: 13,14g Só: 0,78g, Ca: 52,08mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Serpényős burgonya sertéshússal Csemege uborka E: 481,40kcal, Zsír: 14,67g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 17,74g, CH: 70,63g, Cuk: 6,97g Só: 0,13g, Ca: 36,87mg	Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Ivólé Csokinyuszi ^{1,5,7,8} Szezonális gyümölcs E: 462,13kcal, Zsír: 14,44g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,73g, CH: 60,56g, Cuk: 2,49g Só: 1,24g, Ca: 73,19mg	Burgonyakrémleves ^{1,7,9} Leves gyöngy ¹ Mexikói sertésragu ¹ Párolt rizs E: 536,38kcal, Zsír: 22,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,51g, CH: 64,18g, Cuk: 0,00g Só: 0,36g, Ca: 39,40mg	
Uzsonna	TK zsemle ¹ Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 224,58kcal, Zsír: 8,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,94g, CH: 30,23g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Jégcsapretek Kópé szelet ⁶ E: 305,17kcal, Zsír: 9,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,99g, CH: 35,30g, Cuk: 0,22g Só: 1,72g, Ca: 0,00mg	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	Fehér formakenyér ¹ Zöldségkrém ⁷ E: 131,49kcal, Zsír: 2,36g, Tel.zsír.: 1,15g Feh.: 3,80g, CH: 23,06g, Cuk: 0,00g Só: 0,67g, Ca: 10,39mg	

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