

Étlap

9. hét

2024. február 26 - 2024. március 1

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2024.02.26 Hétfő | 2024.02.27 Kedd | 2024.02.28 Szerda | 2024.02.29 Csütörtök | 2024.03.01 Péntek |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | Narancs-gránátalma tea ¹² Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika E: 182,91kcal, Zsír: 6,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,53g, CH: 27,05g, Cuk: 5,04g Só: 0,74g, Ca: 2,40mg | Tej ^{1,5%} ⁷ Vajas kifli ^{1,7} 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 | Erdei gyümölcsstea Fehér formakenyér ¹ Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 233,54kcal, Zsír: 6,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,38g, CH: 38,36g, Cuk: 14,60g Só: 0,62g, Ca: 0,00mg | 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 | Jó reggelt gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 206,49kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,94g, CH: 27,14g, Cuk: 5,04g Só: 0,60g, Ca: 3,00mg |
| Ebéd | Fejtett babfőzelék ^{1,7} Ivólé Baromfi virsli ⁶ TK formakenyér ¹ Banán E: 556,27kcal, Zsír: 16,50g, Tel.zsír.: 3,36g Feh.: 22,34g, CH: 79,01g, Cuk: 2,04g Só: 1,83g, Ca: 33,61mg | Csontleves ^{1,3,7,9,10} Tönkölybúza-galuska ^{1,3} Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} Csemege uborka E: 474,02kcal, Zsír: 19,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,91g, CH: 50,22g, Cuk: 0,50g Só: 0,63g, Ca: 35,17mg | Magyaros zellerleves ^{1,3,9} Burgonyafőzelék ^{1,7} Pulykapörkölt Szezonális gyümölcs E: 508,26kcal, Zsír: 18,41g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 23,46g, CH: 58,07g, Cuk: 0,00g Só: 0,37g, Ca: 53,04mg | Fokhagymakrém leves ^{1,7} Leves gyöngy ¹ Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,7} Petrezselymes burgonya Káposzta saláta /vödrös/ E: 549,96kcal, Zsír: 24,32g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 16,19g, CH: 63,56g, Cuk: 0,53g Só: 1,14g, Ca: 14,64mg | Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} Sajtos-tejfőlős tészta ^{1,3,7} E: 548,27kcal, Zsír: 17,84g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 21,52g, CH: 75,59g, Cuk: 0,00g Só: 1,32g, Ca: 171,60mg |
| Uzsonna | Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 230,49kcal, Zsír: 4,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,49g, CH: 30,05g, Cuk: 0,00g Só: 1,32g, Ca: 9,24mg | Vaj ⁷ Négymagvas kenyér ^{1,7,11} Kápia paprika E: 212,76kcal, Zsír: 8,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,26g, CH: 27,92g, Cuk: 0,00g Só: 0,75g, Ca: 2,50mg | Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 221,95kcal, Zsír: 7,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,69g, CH: 30,06g, Cuk: 0,04g Só: 1,46g, Ca: 0,00mg | Flóra margarin ⁷ Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Lapka sajt ⁷ Jégcsapretek E: 318,56kcal, Zsír: 10,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,33g, CH: 34,54g, Cuk: 0,22g Só: 0,92g, Ca: 0,00mg | 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. Csillagfürt