

Étlap

14. hét

2024. április 1 - 2024. április 5

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai		Jó reggelt gyümölcs ¹² Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 215,95kcal, Zsír: 4,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,54g, CH: 28,40g, Cuk: 5,00g Só: 0,65g, Ca: 0,00mg	Friss citromos tea Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 219,89kcal, Zsír: 4,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,34g, CH: 29,60g, Cuk: 6,99g Só: 0,63g, 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	Vadmálnás tea ¹² Fehér formakenyér ¹ Baromfi májas E: 199,73kcal, Zsír: 5,88g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,26g, CH: 29,02g, Cuk: 6,99g Só: 0,62g, Ca: 0,00mg
Ebéd		Palócleves pulykából ^{1,3,7,9,10} Tejbedara kakaószórással ^{1,7} E: 487,37kcal, Zsír: 11,51g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 19,93g, CH: 74,08g, Cuk: 20,98g Só: 0,25g, Ca: 267,22mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Rántott szárnyaspárizsi sütőben ^{1,3,7} Szezonális gyümölcs E: 536,74kcal, Zsír: 23,81g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,27g, CH: 58,93g, Cuk: 2,78g Só: 1,15g, Ca: 39,37mg	Húsleves ^{1,3,7,9,10} Natúr csirkemell ¹ Gyümölcsmártás ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 E: 612,91kcal, Zsír: 19,17g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 28,79g, CH: 77,55g, Cuk: 22,59g Só: 0,42g, Ca: 47,74mg	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9} Leves gyöngy ¹ Töltött nudli túrós ^{1,3,5,6,7,8} E: 642,81kcal, Zsír: 17,32g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 18,16g, CH: 102,43g, Cuk: 26,03g Só: 1,88g, Ca: 39,73mg
Uzsonna		TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 186,59kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,94g, CH: 22,17g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 149,20kcal, Zsír: 2,73g, Tel.zsír.: 0,15g Feh.: 5,99g, CH: 22,42g, Cuk: 0,04g Só: 0,70g, Ca: 14,50mg	Graham kenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 146,60kcal, Zsír: 6,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,41g, CH: 16,68g, Cuk: 0,00g Só: 0,04g, Ca: 1,80mg	Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 182,77kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,48g, CH: 22,25g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 5,30mg

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. Rákfélék 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. Szezámgyökér és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt