

Étlap

26. hét

2024. június 24 - 2024. június 28

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
Tízórai	Friss citromos tea Delma margarin TK formakenyér ¹ Paradicsom Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 208,04kcal, Zsír: 7,22g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,44g, CH: 29,62g, Cuk: 7,03g Só: 1,10g, Ca: 2,80mg	Tej 2,8% ⁷ TK Buci** ¹ E: 177,51kcal, Zsír: 3,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,44g, CH: 26,83g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 132,00mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea Fehér formakenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,7,10} E: 182,92kcal, Zsír: 6,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,46g, CH: 24,95g, Cuk: 2,50g Só: 0,62g, Ca: 1,80mg	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 Borzas kenyér ^{1,7} E: 335,34kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,38g, CH: 34,27g, Cuk: 7,04g Só: 1,47g, Ca: 180,00mg
Ebéd	Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} Mákos metélt ^{1,3,5,8,11} Szezonális gyümölcs E: 538,85kcal, Zsír: 16,75g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 27,66g, CH: 67,68g, Cuk: 9,99g Só: 0,44g, Ca: 143,28mg	Szárnyas húsgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 429,62kcal, Zsír: 12,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,70g, CH: 54,31g, Cuk: 0,00g Só: 0,41g, Ca: 304,54mg	Sütőtökrém leves ^{1,7} Leves gyöngy ¹ Csirkemell tokány ^{1,7} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 624,40kcal, Zsír: 22,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,05g, CH: 77,89g, Cuk: 7,99g Só: 0,56g, Ca: 59,33mg	Zöldségleves ^{1,9} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} E: 508,78kcal, Zsír: 25,74g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,75g, CH: 59,43g, Cuk: 6,02g Só: 1,16g, Ca: 73,71mg	Rostos gyümölcsle Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} Uborka saláta E: 490,58kcal, Zsír: 13,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,75g, CH: 69,02g, Cuk: 16,79g Só: 0,55g, Ca: 43,16mg
Uzsonna	Hagymás kenyér ¹ Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 224,21kcal, Zsír: 9,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,57g, CH: 29,22g, Cuk: 0,39g Só: 0,83g, Ca: 0,00mg	Fehér formakenyér ¹ Zöldpaprika Ráma margarin Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 196,32kcal, Zsír: 8,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,54g, CH: 22,78g, Cuk: 0,00g Só: 1,60g, Ca: 3,60mg	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	Delma margarin TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 178,04kcal, Zsír: 7,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,44g, CH: 22,19g, Cuk: 0,04g Só: 1,10g, Ca: 0,00mg	Burgonyás croissant barackos töltelékkel ^{1,7,12} E: 152,84kcal, Zsír: 6,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,25g, CH: 22,00g, Cuk: 0,00g Só: 0,80g, 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. Csillagfűrt