

Étlap

36. hét

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	Vadmalná tea ¹² Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 192,06kcal, Zsír: 6,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,49g, CH: 29,34g, Cuk: 7,03g Só: 0,74g, Ca: 2,80mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹ E: 284,19kcal, Zsír: 6,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,54g, CH: 45,85g, Cuk: 13,39g Só: 0,35g, Ca: 172,05mg	Őszibarack gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7,10} E: 214,29kcal, Zsír: 8,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,79g, CH: 29,12g, Cuk: 7,03g Só: 0,74g, Ca: 5,86mg	Tej1,5% ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 260,73kcal, Zsír: 10,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,08g, CH: 30,35g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 173,40mg	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Sajtkrém natúr ⁷ E: 211,82kcal, Zsír: 8,20g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,54g, CH: 29,14g, Cuk: 7,03g Só: 0,84g, Ca: 32,60mg
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból ⁹ Tejbedara kakaószórással ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 564,89kcal, Zsír: 11,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,27g, CH: 87,66g, Cuk: 19,98g Só: 0,16g, Ca: 243,77mg	Szárnyas húsgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Csirkemellpörkölt ¹ E: 438,57kcal, Zsír: 22,19g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 24,49g, CH: 36,24g, Cuk: 5,00g Só: 0,29g, Ca: 62,30mg	Tavaszi leves ^{1,3,7,9,10} Bolognai szárnyas spagetti ^{1,3,6,7} Szezonális gyümölcs E: 1 073,38kcal, Zsír: 52,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 30,61g, CH: 118,50g, Cuk: 8,49g Só: 1,04g, Ca: 125,81mg	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} Fokhagymás csirkemell ¹ Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 473,90kcal, Zsír: 24,03g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 23,92g, CH: 40,72g, Cuk: 1,40g Só: 0,53g, Ca: 62,07mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} Párolt rizs E: 643,32kcal, Zsír: 26,73g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 16,28g, CH: 80,36g, Cuk: 3,05g Só: 0,33g, Ca: 35,53mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ Kukoricás kenyér ¹ Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 197,71kcal, Zsír: 6,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,90g, CH: 20,98g, Cuk: 0,00g Só: 1,10g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 116,81kcal, Zsír: 0,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,58g, CH: 23,06g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 5,05mg	Bords Eve vitaminos margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Kápia paprika E: 161,47kcal, Zsír: 6,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,21g, CH: 22,29g, Cuk: 0,00g Só: 0,74g, Ca: 0,00mg	Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Méz E: 211,74kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 30,11g, Cuk: 8,10g Só: 0,62g, Ca: 6,50mg	Banán E: 63,24kcal, Zsír: 0,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,78g, CH: 14,52g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 3,60mg

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