

Étlap

37. hét

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Erdei málna gyümölcsstea ¹² Kukoricás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 170,96kcal, Zsír: 4,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,88g, CH: 28,41g, Cuk: 6,99g Só: 0,78g, Ca: 0,00mg	Tejeskávé ⁷ Vajas kifli ^{1,7} E: 309,27kcal, Zsír: 5,05g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,92g, CH: 54,63g, Cuk: 8,62g Só: 0,79g, Ca: 171,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 233,93kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 35,55g, Cuk: 12,42g Só: 0,62g, Ca: 4,60mg	Tej1,5% ⁷ TK Buci** ¹ E: 184,03kcal, Zsír: 2,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,80g, CH: 28,95g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 171,00mg	Friss citromos tea TK formakenyér ¹ Paradicsom Baromfi májas E: 203,86kcal, Zsír: 6,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,62g, CH: 29,35g, Cuk: 7,03g Só: 0,60g, Ca: 2,80mg
Ebéd	Csirkeragu leves ^{1,3,7,9,10} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 590,77kcal, Zsír: 14,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,68g, CH: 87,73g, Cuk: 35,08g Só: 0,18g, Ca: 160,00mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} Sárgaborsó-főzelék ¹ Baromfi virsli ^{1,6,7} E: 519,52kcal, Zsír: 19,33g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,99g, CH: 61,22g, Cuk: 0,01g Só: 0,74g, Ca: 16,96mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} Stroganoff csirkemell ^{1,7} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 428,97kcal, Zsír: 12,94g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 19,42g, CH: 56,99g, Cuk: 0,02g Só: 0,45g, Ca: 30,99mg	Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} E: 644,13kcal, Zsír: 15,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,85g, CH: 102,95g, Cuk: 12,79g Só: 1,00g, Ca: 69,82mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Tarhonyás hús szárnyas ^{1,3} Vegyesvágott savanyú E: 415,84kcal, Zsír: 14,51g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 21,46g, CH: 56,31g, Cuk: 4,48g Só: 0,92g, Ca: 49,14mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} TK formakenyér ¹ Paradicsom Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 189,24kcal, Zsír: 6,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,93g, CH: 23,65g, Cuk: 0,04g Só: 0,77g, Ca: 2,80mg	TK barnakenyér sószegény ¹ Diós túrókrém ^{7,8} E: 152,47kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,88g Feh.: 6,35g, CH: 22,73g, Cuk: 0,08g Só: 0,57g, Ca: 22,05mg	Barnakenyér magvas ^{1,7,11} Zöldpaprika Szárnyas húskrém ⁷ E: 159,74kcal, Zsír: 3,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,13g, CH: 21,78g, Cuk: 0,00g Só: 0,66g, Ca: 4,93mg	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Korpás kenyér ¹ Kígyó uborka Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 182,31kcal, Zsír: 7,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,45g, CH: 22,13g, Cuk: 0,00g Só: 1,22g, Ca: 3,00mg	Borzas kenyér ^{1,7} E: 243,50kcal, Zsír: 9,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,80g, CH: 21,76g, Cuk: 0,04g Só: 1,08g, Ca: 120,00mg

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