

Étlap

16. hét

2024. április 15 - 2024. április 19

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Fekete ribizli tea ¹² Félbarna kenyér ¹ Zöldpaprika Körözött ⁷ E: 172,30kcal, Zsír: 2,45g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 6,37g, CH: 30,31g, Cuk: 6,99g Só: 0,67g, Ca: 23,78mg	Vanília tej ^{1,7} TK Buci ^{**1} E: 186,16kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,11g, CH: 32,86g, Cuk: 5,29g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg	Vadmeggy gyümölcs tea Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Méz E: 222,66kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 35,10g, Cuk: 13,10g Só: 0,62g, Ca: 4,00mg	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 gyümölcs tea ¹² Virslj ^{1,6,7} Ketchup TK formakenyér ¹ E: 244,25kcal, Zsír: 9,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,08g, CH: 28,89g, Cuk: 6,44g Só: 1,73g, Ca: 11,80mg
Ebéd	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 567,97kcal, Zsír: 15,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,56g, CH: 82,92g, Cuk: 35,08g Só: 0,15g, Ca: 130,46mg	Sertéshúsgaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 439,42kcal, Zsír: 13,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,68g, CH: 55,16g, Cuk: 0,00g Só: 0,39g, Ca: 309,59mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} Tésztaköret koleszterin mentes ¹ Szezonális gyümölcs E: 554,53kcal, Zsír: 17,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,67g, CH: 68,88g, Cuk: 0,00g Só: 0,10g, Ca: 29,62mg	Gombakrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} Mongol saláta E: 588,79kcal, Zsír: 23,66g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 27,31g, CH: 65,40g, Cuk: 3,00g Só: 0,84g, Ca: 62,83mg	Magyaros zöldbabeleves ^{1,3,9} Rántott sajt ^{1,3,7} Párolt rizs Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 753,35kcal, Zsír: 35,80g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,55g, CH: 84,55g, Cuk: 7,49g Só: 1,57g, Ca: 279,96mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK zsemle ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 230,98kcal, Zsír: 7,99g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,01g, CH: 29,96g, Cuk: 0,04g Só: 1,20g, Ca: 4,80mg	Vizes zsemle ¹ Paradicsom Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 227,19kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,97g, CH: 31,03g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 12,04mg	Delma margarin Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Jégcsapretek Füstölt ízesítésű pulykamell sonka ⁶ E: 240,60kcal, Zsír: 6,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,57g, CH: 34,62g, Cuk: 0,22g Só: 1,40g, Ca: 0,00mg	TK zsemle ¹ Zöldpaprika Ráma margarin Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 257,66kcal, Zsír: 11,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,08g, CH: 30,51g, Cuk: 0,04g Só: 1,78g, Ca: 7,60mg	Lekváros bukta ^{**1} E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g Só: 0,42g, 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