

Étlap

20. hét

2024. május 13 - 2024. május 17

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Friss citromos tea Fehér formakenyér ¹ Méz Ráma margarin E: 230,74kcal, Zsír: 7,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 37,10g, Cuk: 15,09g Só: 1,12g, Ca: 5,20mg	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	Multivitaminos gyümölcs tea TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Baromfi májas E: 194,79kcal, Zsír: 6,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,66g, CH: 27,06g, Cuk: 5,04g Só: 0,60g, Ca: 2,40mg	Tej 1,5% ⁷ TK Buci** ¹ E: 159,78kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,10g, CH: 26,30g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg	Őszibarack gyümölcs tea ¹² Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Túrókrém ⁷ E: 240,75kcal, Zsír: 6,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,34g, CH: 28,76g, Cuk: 6,99g Só: 0,63g, Ca: 12,00mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} Szezonális gyümölcs E: 484,27kcal, Zsír: 23,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,61g, CH: 51,64g, Cuk: 3,72g Só: 1,14g, Ca: 36,87mg	Almaleves ^{1,7} Bácskai rizseshús csirkéből Vitamin saláta E: 472,40kcal, Zsír: 16,75g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 15,04g, CH: 63,69g, Cuk: 7,19g Só: 0,25g, Ca: 49,08mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Csirkemellpörkölt Tésztaköret koleszterin mentes ¹ Szezonális gyümölcs E: 540,21kcal, Zsír: 17,49g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 29,91g, CH: 64,45g, Cuk: 0,00g Só: 0,45g, Ca: 69,82mg	Zöldség leves rizzsel ^{1,3,7,9,10} Milánói makaróni szárnyas húsból ^{1,7} E: 468,22kcal, Zsír: 16,07g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 22,43g, CH: 57,92g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 85,94mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 ³ Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} E: 506,76kcal, Zsír: 12,35g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,91g, CH: 75,43g, Cuk: 6,80g Só: 0,40g, Ca: 306,34mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Jégcsapretek Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 246,93kcal, Zsír: 6,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,67g, CH: 30,67g, Cuk: 0,04g Só: 1,34g, Ca: 0,00mg	Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Kígyó uborka Sajtkrém natúr ⁷ E: 256,18kcal, Zsír: 9,50g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 6,86g, CH: 34,54g, Cuk: 0,22g Só: 1,15g, Ca: 32,60mg	Kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ E: 186,00kcal, Zsír: 2,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,95g, CH: 35,04g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 5,05mg	Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Jégcsapretek Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 245,14kcal, Zsír: 6,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,49g, CH: 30,67g, Cuk: 0,00g Só: 1,34g, Ca: 9,24mg	Sajtos croissant ^{1,7} E: 330,93kcal, Zsír: 17,99g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,73g, CH: 30,10g, Cuk: 1,96g Só: 0,42g, Ca: 0,00mg

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál, diétás étlap elérhető: mfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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. Csillagfürt