

Étlap

30. hét

2024. július 22 - 2024. július 26

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
Tízórai	Őszibarack gyümölcsstea ¹² Delma margarin TK formakenyér ¹ Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 195,55kcal, Zsír: 7,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,24g, CH: 26,82g, Cuk: 5,04g Só: 1,10g, Ca: 0,00mg	Tejeskávé ⁷ Vajas kifli ^{1,7} E: 285,01kcal, Zsír: 4,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,22g, CH: 51,98g, Cuk: 8,62g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	Erdei málna gyümölcsstea ¹² Hagymás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 242,24kcal, Zsír: 9,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,59g, CH: 34,27g, Cuk: 5,38g Só: 0,83g, Ca: 3,63mg	Tej1,5% ⁷ Molnárka 50g ¹ E: 228,49kcal, Zsír: 5,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,50g, CH: 36,35g, Cuk: 3,80g Só: 0,40g, Ca: 114,00mg	Trópusi gyümölcsstea ¹² Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 237,48kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 38,67g, Cuk: 15,14g Só: 0,62g, Ca: 3,15mg
Ebéd	Palócleves sertésből ^{1,7} Májkrémmel töltött nudli ^{1,3,5,6,7,8,12} Szezonális gyümölcs E: 690,06kcal, Zsír: 18,10g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 21,90g, CH: 105,99g, Cuk: 25,73g Só: 1,69g, Ca: 35,56mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 580,27kcal, Zsír: 13,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,44g, CH: 86,40g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 319,65mg	Sárgarépakrém leves ^{1,3,7} Leves gyöngy ¹ Zöldborsós csirkemellapró ¹ Petrezselymes rizs Szezonális gyümölcs E: 591,83kcal, Zsír: 18,84g, Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 21,23g, CH: 82,09g, Cuk: 4,00g Só: 0,69g, Ca: 47,74mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} E: 578,97kcal, Zsír: 17,41g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,21g, CH: 84,17g, Cuk: 5,99g Só: 0,70g, Ca: 83,68mg	Rostos gyümölcsle Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} Kovászos uborka E: 475,60kcal, Zsír: 15,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,02g, CH: 57,08g, Cuk: 0,00g Só: 0,96g, Ca: 29,61mg
Uzsonna	Fehér formakenyér ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 188,62kcal, Zsír: 8,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,82g, CH: 22,96g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 2,40mg	Flóra margarin ⁷ TK barnakenyér sószegény ¹ Paradicsom Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 197,85kcal, Zsír: 5,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,70g, CH: 22,70g, Cuk: 0,08g Só: 1,04g, Ca: 2,80mg	Házi csirkemájkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Lilahagyma E: 219,88kcal, Zsír: 7,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,68g, CH: 24,95g, Cuk: 0,04g Só: 0,70g, Ca: 9,80mg	TK formakenyér ¹ Zöldségkrém ⁷ E: 130,82kcal, Zsír: 2,44g, Tel.zsír.: 1,15g Feh.: 3,96g, CH: 22,50g, Cuk: 0,04g Só: 0,66g, Ca: 10,39mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, 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