

Étlap

35. hét

2024. augusztus 26 - 2024. augusztus 30

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² Delma margarin Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 209,13kcal, Zsír: 4,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 38,63g, Cuk: 15,14g Só: 0,62g, Ca: 3,15mg	Karamellás tej ⁷ Kifli sószegény ¹ E: 360,30kcal, Zsír: 5,05g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,65g, CH: 65,58g, Cuk: 20,88g Só: 0,58g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} Zöldpaprika E: 224,76kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,02g, CH: 27,12g, Cuk: 5,04g Só: 0,82g, Ca: 7,20mg	Tej1,5% ⁷ Kukorica pelyhes mézes- mackó E: 124,43kcal, Zsír: 1,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,94g, CH: 21,90g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 114,00mg	Friss citromos tea Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Paradicsom E: 211,60kcal, Zsír: 8,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,32g, CH: 29,81g, Cuk: 6,99g Só: 0,62g, Ca: 5,30mg
Ebéd	Húsos zöldborsó leves ^{1,3} Káposztás kocka ^{1,3} Szezonális gyümölcs E: 628,19kcal, Zsír: 16,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,00g, CH: 96,10g, Cuk: 19,48g Só: 0,60g, Ca: 56,57mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Sertés húsgolyók ^{1,3,6,12} Kapormártás ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 E: 538,88kcal, Zsír: 22,61g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 15,89g, CH: 64,39g, Cuk: 5,00g Só: 1,18g, Ca: 51,60mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Tavaszi rizseshús Vitamin saláta Szezonális gyümölcs E: 583,68kcal, Zsír: 9,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,58g, CH: 100,47g, Cuk: 9,19g Só: 0,43g, Ca: 39,93mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Pulykaapró pecsenye ^{1,3,7,9,10} Zöldségköret 1/2 Bulgur1/2 ¹ E: 550,15kcal, Zsír: 27,32g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 22,88g, CH: 52,21g, Cuk: 0,84g Só: 0,65g, Ca: 60,40mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} Rántott sertésborda sütőben ^{1,3,7} Burgonyapüré ⁷ Céklasaláta csökkentett só E: 585,49kcal, Zsír: 14,36g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,44g, CH: 80,45g, Cuk: 16,85g Só: 0,90g, Ca: 75,65mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 187,95kcal, Zsír: 8,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,98g, CH: 22,40g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 2,40mg	TK barnakenyér sószegény ¹ Sárgarépa hasáb Diós sajtkrém ^{7,8} E: 178,02kcal, Zsír: 6,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,28g, CH: 23,64g, Cuk: 0,09g Só: 0,70g, Ca: 43,24mg	Flóra margarin ⁷ Graham kenyér ¹ Lapka sajt ⁷ E: 147,36kcal, Zsír: 4,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,33g, CH: 16,26g, Cuk: 0,00g Só: 0,03g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Ráma margarin Diákcsemege ^{1,6,7} E: 240,44kcal, Zsír: 13,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,20g, CH: 21,84g, Cuk: 0,04g Só: 1,50g, Ca: 4,20mg	Korpás kenyér ¹ Cukkinikrém ^{3,7,10} E: 104,26kcal, Zsír: 2,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,80g, CH: 17,99g, Cuk: 0,00g Só: 0,51g, Ca: 0,39mg

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. Rákfélék 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. Csillagfű