

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	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ¹	Multivitaminos gyümölcs tea TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Kenőmájas ^{1,6,7}	Tej 1,5% ⁷ TK Buci** ¹	Őszibarack gyümölcs tea ¹² Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Túrókrém ⁷
	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	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	E: 130,99kcal, Zsír: 0,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,54g, CH: 27,00g, Cuk: 5,04g Só: 0,61g, Ca: 2,44mg	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	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	Almaleves ^{1,7} Bácskai rizseshús sertésből Vitamin saláta	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Csirkemellpörkölt Tésztaköret koleszterin mentes ¹ Szezonális gyümölcs	Zöldség leves rizzsel ^{1,3,7,9,10} Milánóimakaróni durumtésztából ^{1,7}	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 ³ Müzsizetlet ^{1,5,6,7,8,11,12}
	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	E: 478,26kcal, Zsír: 13,24g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 15,92g, CH: 71,47g, Cuk: 7,19g Só: 0,25g, Ca: 50,13mg	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	E: 483,47kcal, Zsír: 16,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,80g, CH: 60,63g, Cuk: 1,40g Só: 0,33g, Ca: 93,70mg	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 Zala felvágott ^{1,6,7}	Lenmagos TK zsemle ^{1,11} Kígyó uborka Sajtkrém natúr ⁷	Kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷	Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Jégcsapretek Diákcsemege ^{1,6,7}	Sajtos croissant ^{1,7}
	E: 261,27kcal, Zsír: 8,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,79g, CH: 30,37g, Cuk: 0,04g Só: 1,24g, Ca: 4,00mg	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	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	E: 279,41kcal, Zsír: 10,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,23g, CH: 30,31g, Cuk: 0,00g Só: 1,24g, Ca: 9,24mg	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