

Étlap

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea Fehér formakenyér ¹ Paradicsom Baromfi májas E: 175,88kcal, Zsír: 5,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,46g, CH: 22,82g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 2,80mg	Tej1,5% ⁷ Panini ¹ E: 203,81kcal, Zsír: 4,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,40g, CH: 32,15g, Cuk: 1,41g Só: 0,53g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Jégcsapretek E: 169,09kcal, Zsír: 8,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,36g, CH: 18,03g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 2,50mg	Tej1,5% ⁷ Cinkli karika ¹ E: 210,96kcal, Zsír: 4,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,62g, CH: 33,47g, Cuk: 0,00g Só: 0,53g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 145,99kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 3,94g, CH: 18,09g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 1,99mg
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,3,7,9,10} Mákos metélt ^{1,3,5,8,11} Szezonális gyümölcs E: 640,76kcal, Zsír: 22,71g, Tel.zsír.: 0,77g Feh.: 26,71g, CH: 80,64g, Cuk: 12,49g Só: 0,43g, Ca: 202,47mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Burgonyafőzelék ^{1,7} Csirkemell pörkölt feltét Félbarna kenyér ¹ E: 628,07kcal, Zsír: 24,17g, Tel.zsír.: 0,87g Feh.: 24,08g, CH: 71,70g, Cuk: 0,00g Só: 0,96g, Ca: 131,16mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Budapest módra csirke Bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 591,14kcal, Zsír: 21,34g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 23,38g, CH: 75,17g, Cuk: 1,96g Só: 0,43g, Ca: 87,28mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} E: 582,13kcal, Zsír: 18,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,73g, CH: 81,41g, Cuk: 9,99g Só: 0,79g, Ca: 70,05mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} Zöldséges rizs E: 632,17kcal, Zsír: 23,23g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 17,38g, CH: 85,07g, Cuk: 3,05g Só: 0,21g, Ca: 28,71mg
Uzsonna	TK kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ E: 213,95kcal, Zsír: 6,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,28g, CH: 31,14g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika E: 173,71kcal, Zsír: 8,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,86g, CH: 18,60g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 4,80mg	Fehér formakenyér ¹ Házi meggyes túrókrém ⁷ E: 140,14kcal, Zsír: 1,60g, Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 4,86g, CH: 25,82g, Cuk: 3,00g Só: 0,62g, Ca: 12,93mg	Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 185,66kcal, Zsír: 4,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,78g, CH: 19,38g, Cuk: 0,04g Só: 0,43g, Ca: 3,00mg	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Fehér formakenyér ¹ Sárgarépa hasáb E: 167,59kcal, Zsír: 6,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,37g, CH: 23,63g, Cuk: 0,00g Só: 0,76g, 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