

Étlap

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Tízórai	Cukormentes gyümölcs tea Kukoricás kenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 175,24kcal, Zsír: 8,06g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 3,98g, CH: 20,92g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 29,60mg	Kakaó ⁷ Molnárika 50g ¹ E: 275,95kcal, Zsír: 6,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,39g, CH: 44,10g, Cuk: 8,80g Só: 0,40g, Ca: 172,05mg	Cukormentes gyümölcs tea TK formakenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 136,59kcal, Zsír: 4,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,12g, CH: 18,40g, Cuk: 0,04g Só: 0,58g, Ca: 0,00mg	Tejeskávé ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 278,61kcal, Zsír: 5,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,05g, CH: 47,05g, Cuk: 8,35g Só: 0,41g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcs tea TK formakenyér ¹ Paradicsom Tojáskrém ^{3,7,10} E: 147,01kcal, Zsír: 5,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,87g, CH: 18,75g, Cuk: 0,04g Só: 0,51g, Ca: 8,45mg	Tej ^{1,5%} ⁷ TK kifli sószegény ¹ E: 235,57kcal, Zsír: 4,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,54g, CH: 38,75g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 171,00mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} Szilvatöltelékes gombóc (mirelit) ^{1,3,5} Szezonális gyümölcs E: 725,36kcal, Zsír: 20,61g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 18,59g, CH: 111,75g, Cuk: 44,99g Só: 1,63g, Ca: 41,13mg	Meggyleves ^{1,7} Sertésrizottó ⁷ Csemege uborka E: 445,18kcal, Zsír: 14,19g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 19,61g, CH: 57,40g, Cuk: 2,30g Só: 0,36g, Ca: 100,86mg	Zellerleves ^{1,3,7,9,10} Húsgombóc sertéshúsból ³ Paradicsom mártás ^{1,7,9} Főtt burgonya 1/2 Szezonális gyümölcs E: 566,61kcal, Zsír: 18,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,53g, CH: 74,20g, Cuk: 9,99g Só: 0,32g, Ca: 64,52mg	Karalábé leves magyaros ^{1,3,7,9,10} Vadas pulykatokány ^{1,7,9} Tészta durum ¹ E: 509,32kcal, Zsír: 16,42g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 21,70g, CH: 68,64g, Cuk: 3,00g Só: 0,27g, Ca: 35,37mg	Tarhonya leves ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Csirke nuggets sütőben ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ Nápolyi szelet ¹ E: 689,51kcal, Zsír: 32,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,51g, CH: 75,75g, Cuk: 2,70g Só: 1,57g, Ca: 56,18mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Natúr csirkemell ¹ Párolt rizs Káposzta saláta E: 444,56kcal, Zsír: 9,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,13g, CH: 57,87g, Cuk: 1,70g Só: 0,29g, Ca: 172,72mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 194,93kcal, Zsír: 10,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,79g, CH: 18,29g, Cuk: 0,04g Só: 0,98g, Ca: 6,40mg	TK kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 221,98kcal, Zsír: 6,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,52g, CH: 32,76g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Jégcsapretek Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 194,29kcal, Zsír: 4,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,54g, CH: 22,97g, Cuk: 0,00g Só: 0,63g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Húskrém ^{1,6,7} E: 149,18kcal, Zsír: 5,26g, Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 5,70g, CH: 18,18g, Cuk: 0,04g Só: 0,57g, Ca: 15,60mg	Búrkifli diós ^{1,8} E: 333,44kcal, Zsír: 16,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,46g, CH: 38,92g, Cuk: 8,75g Só: 0,42g, Ca: 0,00mg	Sajtos pogácsa ^{1,7} Alma E: 218,18kcal, Zsír: 5,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,24g, CH: 30,40g, Cuk: 1,00g Só: 1,26g, Ca: 6,30mg

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. Rákkfélek 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