

Étlap

3. hét

2025. január 13 - 2025. január 17

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Tízórai	Erdei málna gyümölcsstea ¹² Kukoricás kenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 221,58kcal, Zsír: 6,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,10g, CH: 35,00g, Cuk: 7,99g Só: 1,02g, Ca: 0,00mg	Tejeskávé ⁷ Vajas kifli ^{1,7} E: 310,93kcal, Zsír: 5,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,94g, CH: 53,83g, Cuk: 9,40g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Sárgabarack lekvár E: 291,16kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,97g, CH: 48,55g, Cuk: 18,85g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	Tej1,5% ⁷ TK Buci ^{**1} E: 208,29kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,50g, CH: 31,60g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Kenőmájás ^{1,6,7} E: 344,67kcal, Zsír: 17,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,81g, CH: 30,90g, Cuk: 8,04g Só: 2,16g, Ca: 6,04mg
Ebéd	Csirkeragu leves ^{1,3,7,9,10} Diós metélt ⁸ Szezonális gyümölcs E: 921,91kcal, Zsír: 20,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 40,69g, CH: 131,07g, Cuk: 17,48g Só: 0,33g, Ca: 192,00mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,7,9,10} Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Félbarna kenyér ¹ E: 822,13kcal, Zsír: 26,98g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 36,01g, CH: 108,34g, Cuk: 3,50g Só: 2,75g, Ca: 95,33mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} Sztroganoff csirkemell ^{1,7} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 863,63kcal, Zsír: 28,93g, Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 37,33g, CH: 103,13g, Cuk: 0,08g Só: 0,90g, Ca: 250,86mg	Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} Félbarna kenyér ¹ Gesztenye rolád ^{1,3,7} E: 816,00kcal, Zsír: 18,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 33,99g, CH: 127,89g, Cuk: 12,99g Só: 1,43g, Ca: 80,12mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} Torockói tarhonyáshús (sertés) ^{1,3,6,7} Vegyesvágott savanyú E: 793,17kcal, Zsír: 31,68g, Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 33,66g, CH: 97,01g, Cuk: 5,98g Só: 1,58g, Ca: 82,62mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Kígyó uborka Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 201,70kcal, Zsír: 8,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,85g, CH: 21,95g, Cuk: 0,04g Só: 1,34g, Ca: 4,50mg	Flóra margarin ⁷ Lenmagos TK zsemle ^{1,11} AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 315,53kcal, Zsír: 11,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,72g, CH: 26,26g, Cuk: 0,00g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	TK kifli sószegény ¹ Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 277,51kcal, Zsír: 3,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g, CH: 52,43g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 142,50mg	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ Vizes zsemle ¹ Zöldpaprika Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 269,49kcal, Zsír: 12,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,25g, CH: 30,84g, Cuk: 0,00g Só: 1,64g, Ca: 18,84mg	Csokis croissant ^{1,6,7} E: 273,88kcal, Zsír: 12,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g, CH: 34,86g, Cuk: 5,32g Só: 0,42g, 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