

Étlap

9. hét

2025. február 24 - 2025. február 28

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés | 2025.02.24 Hétfő | 2025.02.25 Kedd | 2025.02.26 Szerda | 2025.02.27 Csütörtök | 2025.02.28 Péntek |
|----------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai | Trópusi gyümölcsstea ¹² TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Körözött E: 224,19kcal, Zsír: 6,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,11g, CH: 31,81g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 4,50mg | Tej ^{1,5%} ⁷ Cink karika ¹ E: 235,22kcal, Zsír: 4,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,32g, CH: 36,12g, Cuk: 0,00g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg | Multivitaminos gyümölcsstea Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Méz E: 271,37kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,93g, CH: 43,75g, Cuk: 16,09g Só: 0,77g, Ca: 6,50mg | Kakaó ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 312,94kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 50,00g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 230,10mg | Friss citromos tea Libazsír TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 329,15kcal, Zsír: 19,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,30g, CH: 31,36g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 4,20mg |
| Ebéd | Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Zöldbab főzelék ^{1,7} Pulykapörkölt ¹ Szezonális gyümölcs E: 875,42kcal, Zsír: 33,51g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 37,93g, CH: 101,66g, Cuk: 3,00g Só: 0,47g, Ca: 112,49mg | Burgonya leves ^{1,3,7,9,10} Kukoricás tonhalas tészta ^{1,4,7,9} E: 853,19kcal, Zsír: 33,93g, Tel.zsír.: 2,67g Feh.: 32,02g, CH: 102,09g, Cuk: 1,50g Só: 1,26g, Ca: 173,71mg | Fejtett bableves tejföllel ^{1,3,7,9,10} Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} Sárgarépás rizs Szezonális gyümölcs E: 882,22kcal, Zsír: 23,33g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 42,29g, CH: 113,16g, Cuk: 0,00g Só: 0,44g, Ca: 263,91mg | Tarhonya leves* ^{1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Fokhagymás csirkemellapró** ¹ Félbarna kenyér ¹ E: 786,72kcal, Zsír: 28,71g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 38,60g, CH: 86,49g, Cuk: 7,99g Só: 1,55g, Ca: 276,25mg | Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} Mákos metélt ^{1,3,5,8,11} E: 750,42kcal, Zsír: 23,57g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 39,84g, CH: 88,81g, Cuk: 17,48g Só: 0,73g, Ca: 351,02mg |
| Uzsonna | Vaj ⁷ Fehér formakenyér ¹ Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 239,41kcal, Zsír: 10,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,69g, CH: 27,77g, Cuk: 0,00g Só: 1,49g, Ca: 2,50mg | Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Tojás karika ³ Zöldpaprika E: 284,70kcal, Zsír: 16,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,91g, CH: 22,55g, Cuk: 0,04g Só: 0,78g, Ca: 37,20mg | Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Jégcsapretek Olasz felvágott ⁶ E: 289,54kcal, Zsír: 10,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,31g, CH: 30,58g, Cuk: 0,15g Só: 1,52g, Ca: 9,24mg | Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} TK barnakenyér sószegény ¹ Kígyó uborka Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 229,92kcal, Zsír: 7,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,11g, CH: 29,76g, Cuk: 0,10g Só: 0,89g, Ca: 4,50mg | Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, 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. Szezámog és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt