

# Étlap

2. hét

2025. január 6 - 2025. január 10

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vadmálnás tea <sup>12</sup> Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 210,37kcal, Zsír: 6,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,26g, CH: 31,41g, Cuk: 8,04g Só: 0,64g, Ca: 4,20mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  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	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Tojáskrém <sup>3,7,10</sup>  E: 218,37kcal, Zsír: 7,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,91g, CH: 30,66g, Cuk: 8,04g Só: 0,69g, Ca: 10,42mg	Tej1,5% <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 337,72kcal, Zsír: 15,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,81g, CH: 34,10g, Cuk: 0,05g Só: 0,50g, Ca: 231,60mg	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 266,46kcal, Zsír: 12,28g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,85g, CH: 31,11g, Cuk: 8,04g Só: 0,85g, Ca: 48,90mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencs leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sajttal töltött pulykamell sütőben <sup>1,3</sup> Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 985,27kcal, Zsír: 55,57g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 28,47g, CH: 91,13g, Cuk: 3,00g Só: 2,14g, Ca: 97,31mg	Gulyásleves sertéshúsból <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejbedara <sup>1,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Kakaó szórat  E: 770,96kcal, Zsír: 17,25g, Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 30,00g, CH: 119,61g, Cuk: 19,98g Só: 1,30g, Ca: 257,22mg	Zöldségkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 1 005,61kcal, Zsír: 40,49g, Tel.zsír.: 1,36g Feh.: 26,85g, CH: 128,42g, Cuk: 2,05g Só: 0,98g, Ca: 56,43mg	Májgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Csirkemellpörkölt <sup>1</sup>  E: 796,78kcal, Zsír: 32,31g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 40,51g, CH: 79,49g, Cuk: 7,99g Só: 0,63g, Ca: 293,11mg	Tavaszi leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Bolognai makaróni sertésből <sup>1,3,7</sup> Sajt szórást <sup>7</sup>  E: 797,77kcal, Zsír: 28,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 38,60g, CH: 95,66g, Cuk: 1,12g Só: 1,28g, Ca: 196,45mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup>  E: 234,11kcal, Zsír: 6,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,69g, CH: 35,34g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 0,00mg	Delma multivitamin margarin Vizes zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 235,05kcal, Zsír: 8,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,57g, CH: 30,97g, Cuk: 0,00g Só: 1,59g, Ca: 13,74mg	Vaj <sup>7</sup> Korpás zsemle sószegény <sup>1</sup> Kaliforniai paprika  E: 84,54kcal, Zsír: 8,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,40g, CH: 2,48g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 2,50mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 255,30kcal, Zsír: 6,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,07g, CH: 29,99g, Cuk: 0,00g Só: 1,17g, Ca: 16,44mg	Lekváros bukta <sup>**1,3,7</sup>  E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g 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](http://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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt