

# Étlap

4. hét

2025. január 20 - 2025. január 24

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Körözött  E: 220,67kcal, Zsír: 6,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,81g, CH: 31,30g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 0,00mg	Karamellás tej <sup>7</sup> Cink karika <sup>1</sup>  E: 335,60kcal, Zsír: 4,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,32g, CH: 61,10g, Cuk: 24,98g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Vajkrém <sup>7</sup> Burgonyás kenyér <sup>**1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 323,39kcal, Zsír: 12,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,52g, CH: 39,02g, Cuk: 7,99g Só: 0,82g, Ca: 3,60mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Márványstangli <sup>1</sup>  E: 293,16kcal, Zsír: 7,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,60g, CH: 43,47g, Cuk: 4,00g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea TK formakenyér <sup>1</sup> Petrezselymes vajkrém <sup>7</sup>  E: 265,18kcal, Zsír: 12,71g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,72g, CH: 30,77g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 3,60mg
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémléves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tavaszi pulykaragu <sup>1</sup> Bulgur <sup>1</sup> Mongol saláta Szezonális gyümölcs E: 910,94kcal, Zsír: 34,30g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 33,77g, CH: 112,02g, Cuk: 5,74g Só: 0,61g, Ca: 104,74mg	Szárnyas húsgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parafőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás <sup>3</sup>  E: 579,59kcal, Zsír: 19,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,17g, CH: 66,48g, Cuk: 0,00g Só: 0,50g, Ca: 294,52mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> Zöldséges rizs Szezonális gyümölcs  E: 801,35kcal, Zsír: 18,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 40,25g, CH: 107,32g, Cuk: 1,90g Só: 0,44g, Ca: 256,52mg	Magyaros karfiolleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sajtos-tejfölös tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 741,20kcal, Zsír: 26,69g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 28,55g, CH: 97,32g, Cuk: 0,00g Só: 1,58g, Ca: 240,18mg	Zöldborsó leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Pulykapörkölt <sup>1</sup> Főtt burgonya Káposztasaláta*  E: 739,30kcal, Zsír: 21,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,27g, CH: 97,14g, Cuk: 10,19g Só: 0,46g, Ca: 28,04mg
<b>Uzsonna</b>	Ráma harmónia Vizes zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 277,42kcal, Zsír: 10,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,23g, CH: 32,49g, Cuk: 0,00g Só: 0,91g, Ca: 9,24mg	Delma margarin TK zsemle <sup>1</sup> Baromfi mexikói csemege szelet <sup>**6</sup>  E: 159,59kcal, Zsír: 8,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,30g, CH: 22,56g, Cuk: 0,04g Só: 1,02g, Ca: 0,00mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 192,77kcal, Zsír: 7,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,86g, CH: 23,83g, Cuk: 0,00g Só: 0,68g, Ca: 0,00mg	Vaj <sup>7</sup> SzezámagosTK zsemle <sup>1,11</sup> Kígyó uborka Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 307,59kcal, Zsír: 14,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,96g, CH: 34,13g, Cuk: 0,00g Só: 1,67g, Ca: 7,00mg	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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfű