

# Étlap

5. hét

2025. január 27 - 2025. január 31

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	Narancs-gránátalma tea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 263,82kcal, Zsír: 12,25g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,55g, CH: 30,76g, Cuk: 8,04g Só: 0,85g, Ca: 44,40mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Csokis gabonagolyó <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 209,32kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,20g, CH: 32,80g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> Burgonyás kenyér <sup>**1</sup> Kápia paprika  E: 248,18kcal, Zsír: 8,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,26g, CH: 37,42g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 2,50mg	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	Multivitaminos gyümölcsstea Fehér formakenyér <sup>1</sup> Mogyorókrém <sup>1,5,6,7,8</sup>  E: 273,06kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,15g, CH: 47,00g, Cuk: 17,59g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Legényfogóleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs  E: 846,02kcal, Zsír: 23,57g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 39,84g, CH: 108,81g, Cuk: 17,48g Só: 0,73g, Ca: 351,02mg	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Baromfi virsli <sup>1,6,7</sup>  E: 779,23kcal, Zsír: 48,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,08g, CH: 59,58g, Cuk: 5,02g Só: 1,32g, Ca: 95,79mg	Fokhagymakrém leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Kinai csirke ragu <sup>1,5,6,8</sup> Párolt rizs Szezonális gyümölcs  E: 968,83kcal, Zsír: 35,96g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 33,04g, CH: 118,12g, Cuk: 4,33g Só: 0,56g, Ca: 207,62mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup> Petrezselymes burgonya Csemege uborka  E: 848,17kcal, Zsír: 31,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,40g, CH: 107,20g, Cuk: 2,60g Só: 1,65g, Ca: 25,08mg	Baromfi vagdalt "Mir"sütőben <sup>1,7</sup> Sárgaborsó-főzelék <sup>1</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Banán <sup>**</sup> kísékezés  E: 962,97kcal, Zsír: 21,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 42,64g, CH: 145,85g, Cuk: 0,00g Só: 1,02g, Ca: 14,06mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka Mozaik baromfi felvágott <sup>6</sup>  E: 262,49kcal, Zsír: 7,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,19g, CH: 31,46g, Cuk: 0,00g Só: 1,50g, Ca: 13,74mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Paradicsom Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 209,95kcal, Zsír: 7,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,71g, CH: 24,47g, Cuk: 0,04g Só: 0,67g, Ca: 4,20mg	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup>  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	TK zsemle <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> Zöldpaprika  E: 168,30kcal, Zsír: 4,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,90g, CH: 22,36g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 3,60mg	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup>  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](http://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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt