

# Étlap

6. hét

2025. február 3 - 2025. február 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromfű-almatea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 245,51kcal, Zsír: 8,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,20g, CH: 36,86g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	Tejeskávét <sup>7</sup> Molnárika 50g <sup>1</sup>  E: 354,50kcal, Zsír: 7,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,56g, CH: 59,36g, Cuk: 11,79g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 267,83kcal, Zsír: 12,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,65g, CH: 30,75g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 0,00mg	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	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Citromos házi halpástétom <sup>3,4,7,10</sup>  E: 269,08kcal, Zsír: 11,63g, Tel.zsír.: 0,90g Feh.: 8,01g, CH: 31,20g, Cuk: 8,04g Só: 0,86g, Ca: 3,04mg
<b>Ebéd</b>	Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Pulykapörkölt <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs  E: 870,06kcal, Zsír: 38,28g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 31,24g, CH: 93,19g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 38,84mg	Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup> Sertésrizottó <sup>7</sup> Csemege uborka  E: 777,25kcal, Zsír: 26,52g, Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 33,17g, CH: 104,70g, Cuk: 3,18g Só: 0,58g, Ca: 162,97mg	Hamis gulyásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Firenzei tészta (parajos tészta)** <sup>1,7</sup>  E: 830,13kcal, Zsír: 30,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,60g, CH: 106,44g, Cuk: 0,00g Só: 0,82g, Ca: 413,16mg	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kapros csirkemell <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 890,43kcal, Zsír: 38,70g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 44,18g, CH: 84,05g, Cuk: 3,74g Só: 0,59g, Ca: 281,08mg	Babgulyás sertés combból <sup>1,3,7,9,10</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Eper ízű farsangi fánk <sup>1,6,7,11</sup>  E: 742,71kcal, Zsír: 29,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,96g, CH: 85,85g, Cuk: 0,00g Só: 1,56g, Ca: 21,02mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 203,35kcal, Zsír: 7,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,41g, CH: 23,27g, Cuk: 0,04g Só: 0,67g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Száras csemege szalámi <sup>1,7</sup>  E: 232,46kcal, Zsír: 8,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,59g, CH: 22,09g, Cuk: 0,04g Só: 0,90g, Ca: 5,40mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Főtt tojás margarinnal <sup>3,7</sup> Kígyó uborka  E: 246,41kcal, Zsír: 5,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,89g, CH: 30,48g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 13,74mg	Császár zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 122,20kcal, Zsír: 11,67g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 2,09g, CH: 2,06g, Cuk: 0,00g Só: 0,36g, Ca: 48,00mg	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. 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