

Étlap

7. hét

2025. február 10 - 2025. február 14

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyó uborka E: 268,00kcal, Zsír: 12,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,96g, CH: 31,27g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 8,10mg	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	Fekete ribizli tea ¹² Burgonyás kenyér ^{**1} Paradicsom Körözött E: 243,40kcal, Zsír: 6,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,01g, CH: 38,10g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Tej1,5% ⁷ TK kifli sószegény ¹ E: 259,83kcal, Zsír: 4,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 41,40g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 270,38kcal, Zsír: 10,83g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,72g, CH: 30,33g, Cuk: 8,04g Só: 0,83g, Ca: 9,70mg
Ebéd	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tavaszirizses- sertéshús Vitamin saláta E: 814,98kcal, Zsír: 31,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,84g, CH: 98,89g, Cuk: 4,30g Só: 0,44g, Ca: 76,71mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,7,9} Milánóimakaróni durumtésztaból ^{1,7} E: 763,67kcal, Zsír: 33,44g, Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 33,29g, CH: 80,54g, Cuk: 3,12g Só: 0,60g, Ca: 198,07mg	Erdélyi húsleves ^{1,3,7,9,10} Tejberizs kakaószórással ⁷ Banán E: 822,00kcal, Zsír: 16,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,82g, CH: 138,12g, Cuk: 33,97g Só: 0,25g, Ca: 266,88mg	Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Csokis croissant ^{1,6,7} E: 789,69kcal, Zsír: 30,29g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 34,93g, CH: 92,81g, Cuk: 8,82g Só: 2,34g, Ca: 91,81mg	Gyros csirke ^{1,7,10} Joghurtos öntet ⁷ Párolt rizs Rostos gyümölcslé E: 773,99kcal, Zsír: 23,13g, Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 40,22g, CH: 87,89g, Cuk: 0,00g Só: 0,68g, Ca: 323,28mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ Vizes zsemle ¹ Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 231,42kcal, Zsír: 7,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,12g, CH: 30,15g, Cuk: 0,00g Só: 1,70g, Ca: 9,24mg	Delma margarin TK zsemle ¹ Jégcsapretek Zala felvágott ^{1,6,7} E: 223,66kcal, Zsír: 10,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,68g, CH: 21,86g, Cuk: 0,04g Só: 1,08g, Ca: 6,00mg	TK kifli sószegény ¹ Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ 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	Flóra margarin ⁷ Vizes zsemle ¹ Kígyó uborka Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 277,45kcal, Zsír: 9,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,16g, CH: 30,44g, Cuk: 0,00g Só: 1,50g, Ca: 19,74mg	TK kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 225,99kcal, Zsír: 6,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,64g, CH: 33,57g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, 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. 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