

Étlap

8. hét

2025. február 17 - 2025. február 21

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcs ¹² Flóra margarin ⁷ TK formakenyér ¹ Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 265,77kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,92g, CH: 30,82g, Cuk: 8,04g Só: 1,25g, Ca: 0,00mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Panini ¹ E: 228,07kcal, Zsír: 4,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,10g, CH: 34,80g, Cuk: 1,41g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Narancs-citromfű tea Vaj ⁷ Kukoricás kenyér ¹ Kaliforniai paprika E: 238,69kcal, Zsír: 8,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,91g, CH: 35,63g, Cuk: 7,99g Só: 0,75g, Ca: 2,50mg	Gyerekkávé ⁷ TK Buci ^{**1} E: 285,79kcal, Zsír: 4,01g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,16g, CH: 49,31g, Cuk: 7,99g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Erdei gyümölcs ¹² TK formakenyér ¹ Jégcsapretek Kenőmájás ^{1,6,7} E: 343,80kcal, Zsír: 17,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,81g, CH: 30,75g, Cuk: 8,04g Só: 2,16g, Ca: 6,04mg
Ebéd	Gulyás leves ^{1,3,7,9,10} Csoki öntet ^{1,7} Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 867,93kcal, Zsír: 22,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,86g, CH: 130,66g, Cuk: 44,07g Só: 0,27g, Ca: 226,73mg	Brokkoli-krémeleves füstölt sajtos ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Serpényös burgonya baromfi virslivel ^{1,6,7} Csemege uborka E: 812,03kcal, Zsír: 44,54g, Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 24,61g, CH: 70,32g, Cuk: 0,72g Só: 4,40g, Ca: 94,14mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertésvagdalt-pogácsa ^{1,3} E: 857,82kcal, Zsír: 39,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,08g, CH: 91,79g, Cuk: 5,00g Só: 1,08g, Ca: 94,81mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Rizi-Bizi Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 829,37kcal, Zsír: 27,40g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 25,96g, CH: 116,51g, Cuk: 5,94g Só: 0,30g, Ca: 41,53mg	Tavaszi leves ^{1,3,7,9,10} Székelykáposzta sertés ^{1,7} Félbarna kenyér ¹ E: 840,82kcal, Zsír: 43,40g, Tel.zsír.: 6,18g Feh.: 34,54g, CH: 75,14g, Cuk: 0,00g Só: 2,31g, Ca: 237,51mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin ^{7,11} TK zsemle ¹ Kígyó uborka Gépsonka ^{1,6,7} E: 215,25kcal, Zsír: 8,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,83g, CH: 21,80g, Cuk: 0,04g Só: 0,95g, Ca: 11,70mg	Almás párna ¹ E: 249,52kcal, Zsír: 9,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,40g, CH: 34,80g, Cuk: 10,80g Só: 0,30g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ Lapka sajt ⁷ E: 178,46kcal, Zsír: 4,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,99g, CH: 21,18g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 0,00mg	Ráma harmónia Vizes zsemle ¹ Paradicsom Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 307,21kcal, Zsír: 15,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,14g, CH: 31,09g, Cuk: 0,00g Só: 1,53g, Ca: 19,44mg	Lekváros bukta ^{**1,3,7} 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
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék 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