

# Étlap

3. hét

2025. január 13 - 2025. január 17

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés        | 2025.01.13<br>Hétfő  | 2025.01.14<br>Kedd  | 2025.01.15<br>Szerda   | 2025.01.16<br>Csütörtök  | 2025.01.17<br>Péntek  |
|----------------|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b> | Erdei málna gyümölcsstea <sup>12</sup><br>Kukoricás kenyér <sup>1</sup><br>Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup><br><br>E: 221,58kcal, Zsír: 6,45g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 5,10g, CH: 35,00g, Cuk: 7,99g<br>Só: 1,02g, Ca: 0,00mg                                       | Tejeskávé <sup>7</sup><br>Vajas kifli <sup>1,7</sup><br><br>E: 310,93kcal, Zsír: 5,39g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 10,94g, CH: 53,83g, Cuk: 9,40g<br>Só: 0,53g, Ca: 228,00mg   | Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup><br>Vaj <sup>7</sup><br>Fehér formakenyér <sup>1</sup><br>Sárgabarack lekvár<br><br>E: 291,16kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 3,97g, CH: 48,55g, Cuk: 18,85g<br>Só: 0,77g, Ca: 6,70mg   | Tej1,5% <sup>7</sup><br>TK Buci <sup>**1</sup><br><br>E: 208,29kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 10,50g, CH: 31,60g, Cuk: 0,00g<br>Só: 0,48g, Ca: 228,00mg  | Friss citromos tea<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>Jégcsapretek<br>Kenőmájás <sup>1,6,7</sup><br><br>E: 344,67kcal, Zsír: 17,46g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 13,81g, CH: 30,90g, Cuk: 8,04g<br>Só: 2,16g, Ca: 6,04mg                   |
| <b>Ebéd</b>    | Csirkeragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>Diós metélt <sup>8</sup><br>Szezonális gyümölcs<br><br>E: 921,91kcal, Zsír: 20,75g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 40,69g, CH: 131,07g, Cuk: 17,48g<br>Só: 0,33g, Ca: 192,00mg  | Házias burgonyagombóc leves <sup>1,7,9,10</sup><br>Lencse főzelék <sup>**1,7</sup><br>Füstölt,főtt comb-tarja<br>kockázva<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 822,13kcal, Zsír: 26,98g, Tel.zsír.: 1,11g<br>Feh.: 36,01g, CH: 108,34g, Cuk: 3,50g<br>Só: 2,75g, Ca: 95,33mg | Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>Sztroganoff csirkemell <sup>1,7</sup><br>Párolt rizs<br>Szezonális gyümölcs<br><br>E: 863,63kcal, Zsír: 28,93g, Tel.zsír.: 1,30g<br>Feh.: 37,33g, CH: 103,13g, Cuk: 0,08g<br>Só: 0,90g, Ca: 250,86mg | Paradicsomos káposzta <sup>1,7,9</sup><br>Vagdalt pogácsa baromfi húsból <sup>1,3,7</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>Gesztenye rolád <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 816,00kcal, Zsír: 18,59g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 33,99g, CH: 127,89g, Cuk: 12,99g<br>Só: 1,43g, Ca: 80,12mg | Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup><br>Torockói tarhonyáshús (sertés) <sup>1,3,6,7</sup><br>Vegyesvágott savanyú<br><br>E: 793,17kcal, Zsír: 31,68g, Tel.zsír.: 2,16g<br>Feh.: 33,66g, CH: 97,01g, Cuk: 5,98g<br>Só: 1,58g, Ca: 82,62mg |
| <b>Uzsonna</b> | Bords Eve csök.zsirtartalmú<br>margarin <sup>7,11</sup><br>TK zsemle <sup>1</sup><br>Kígyó uborka<br>Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup><br><br>E: 201,70kcal, Zsír: 8,15g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 8,85g, CH: 21,95g, Cuk: 0,04g<br>Só: 1,34g, Ca: 4,50mg | Flóra margarin <sup>7</sup><br>Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup><br>AMMERLAND szeletelt sajt <sup>7</sup><br>Sárgarépa hasáb<br><br>E: 315,53kcal, Zsír: 11,97g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 12,72g, CH: 26,26g, Cuk: 0,00g<br>Só: 0,90g, Ca: 0,00mg                               | TK zsemle <sup>1</sup><br>Lilahagyma<br>Szárnyas húskrém <sup>7</sup><br><br>E: 216,46kcal, Zsír: 5,06g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 13,82g, CH: 24,87g, Cuk: 0,04g<br>Só: 0,71g, Ca: 88,00mg  | Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup><br>Vizes zsemle <sup>1</sup><br>Zöldpaprika<br>Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup><br><br>E: 269,49kcal, Zsír: 12,03g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 8,25g, CH: 30,84g, Cuk: 0,00g<br>Só: 1,64g, Ca: 18,84mg  | Csokis croissant <sup>1,6,7</sup><br><br>E: 273,88kcal, Zsír: 12,25g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 4,13g, CH: 34,86g, Cuk: 5,32g<br>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. Csillagfűrt