

# 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
<b>Tízórai</b>	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> 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	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  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 <sup>7</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup> 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 <sup>7</sup> TK Buci <sup>**1</sup>  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 gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Kenőmájás <sup>1,6,7</sup>  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
<b>Ebéd</b>	Gulyás leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Piskóta kocka <sup>1,3</sup> Csoki öntet <sup>1,7</sup> 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-krémleves füstölt sajtos <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Vadász csirkemell tokány <sup>**1,7</sup> Főtt burgonya  E: 694,93kcal, Zsír: 27,62g, Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 40,02g, CH: 59,78g, Cuk: 0,00g Só: 0,93g, Ca: 263,22mg	Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Sertésvagdalt-pogácsa <sup>1,3</sup>  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	Paradicsomleves <sup>1,3,7,9</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Light-tartármártás <sup>1,3,6,7,16</sup> Kukoricás rizs  E: 813,16kcal, Zsír: 25,84g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 25,24g, CH: 116,98g, Cuk: 5,94g Só: 0,30g, Ca: 43,58mg	Tavaszi leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Székelykáposzta sertés <sup>1,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  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
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle 50 g <sup>**1</sup> Kígyóuborka Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 264,91kcal, Zsír: 8,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,22g, CH: 29,18g, Cuk: 0,00g Só: 1,40g, Ca: 4,50mg	Almás párna <sup>1</sup>  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 <sup>7</sup> TK zsemle 50 g <sup>**1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 213,19kcal, Zsír: 4,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,20g, CH: 28,06g, Cuk: 0,00g Só: 0,65g, Ca: 0,00mg	Ráma harmónia Vizes zsemle <sup>1</sup> Kígyóuborka Olasz felvágott <sup>6</sup>  E: 315,88kcal, Zsír: 17,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,29g, CH: 30,49g, Cuk: 0,15g Só: 1,55g, Ca: 13,74mg	Lekváros bukta <sup>**1,3,7</sup>  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](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, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat