

Étlap

5. hét

2025. január 27 - 2025. január 31

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Sajtkrém natúr ⁷ E: 169,50kcal, Zsír: 8,26g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,22g, CH: 18,00g, Cuk: 0,04g Só: 0,64g, Ca: 29,60mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Mézes gabonapehely ^{1,5,7,8} E: 148,83kcal, Zsír: 2,83g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,72g, CH: 23,25g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Vaj ⁷ Burgonyás kenyér ^{**1} Kápia paprika E: 185,46kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,36g, CH: 23,21g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 2,50mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 220,72kcal, Zsír: 5,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,50g, CH: 33,95g, Cuk: 3,35g Só: 0,41g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Fehér formakenyér ¹ Céklakrém ^{**7} E: 168,36kcal, Zsír: 4,28g, Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 3,96g, CH: 27,67g, Cuk: 4,00g Só: 0,73g, Ca: 23,55mg
Ebéd	Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} Mákos metélt ^{1,3,5,8,11} Szezonális gyümölcs E: 613,21kcal, Zsír: 16,62g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 33,66g, CH: 76,02g, Cuk: 9,99g Só: 0,62g, Ca: 290,97mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Főtt virsli ^{1,6,7} Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 555,48kcal, Zsír: 30,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,60g, CH: 46,15g, Cuk: 4,00g Só: 0,22g, Ca: 62,97mg	Fokhagymakrém leves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Kinai csirke ragu ^{1,5,6,8} Párolt rizs Szezonális gyümölcs E: 619,03kcal, Zsír: 24,17g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 23,30g, CH: 71,76g, Cuk: 2,71g Só: 0,42g, Ca: 146,04mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,7} Petrezselymes burgonya Csemege uborka E: 511,22kcal, Zsír: 16,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,00g, CH: 68,97g, Cuk: 1,73g Só: 1,10g, Ca: 18,93mg	Sárgaborsó-főzelék ¹ Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Banán ^{**} kísétkezés E: 546,69kcal, Zsír: 11,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,20g, CH: 85,18g, Cuk: 0,00g Só: 1,07g, Ca: 16,46mg
Uzsonna	Vaj ⁷ Főtt kemény tojás 1/2 ³ Kukoricás kenyér ¹ Kígyó uborka E: 207,58kcal, Zsír: 9,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,20g, CH: 20,96g, Cuk: 0,00g Só: 0,60g, Ca: 5,50mg	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom Gépsonka ^{1,6,7} E: 182,98kcal, Zsír: 8,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,89g, CH: 18,53g, Cuk: 0,04g Só: 0,76g, Ca: 7,60mg	TK formakenyér ¹ Citromos házi halpástétom ^{3,4,7,10} E: 168,61kcal, Zsír: 7,39g, Tel.zsír.: 0,56g Feh.: 5,69g, CH: 18,35g, Cuk: 0,04g Só: 0,62g, Ca: 1,90mg	SzezámagosTK zsemle ^{1,11} Zöldségkrém ⁷ E: 223,18kcal, Zsír: 6,16g, Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 6,50g, CH: 34,15g, Cuk: 0,00g Só: 1,13g, Ca: 21,59mg	TK kifli sószegegy ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 221,98kcal, Zsír: 6,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,52g, CH: 32,76g, 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. 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