

# Étlap

9. hét

2025. február 24 - 2025. február 28

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyóuborka Körözött <sup>3,7,10</sup>  E: 142,94kcal, Zsír: 4,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,92g, CH: 18,70g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 3,00mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Cink karika <sup>1</sup>  E: 210,96kcal, Zsír: 4,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,62g, CH: 33,47g, Cuk: 0,00g Só: 0,53g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz  E: 211,75kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 30,11g, Cuk: 8,10g Só: 0,62g, Ca: 6,50mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 243,92kcal, Zsír: 5,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,69g, CH: 39,05g, Cuk: 8,35g Só: 0,41g, Ca: 172,05mg	Cukormentes gyümölcsstea Borzas kenyér <sup>1,7</sup> Paradicsom  E: 217,49kcal, Zsír: 8,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,50g, CH: 18,68g, Cuk: 0,04g Só: 0,76g, Ca: 92,80mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (csirke) leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Pulykapörkölt <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs  E: 545,96kcal, Zsír: 20,48g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 26,10g, CH: 63,59g, Cuk: 1,40g Só: 0,31g, Ca: 64,52mg	Burgonya leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejszínes gombás csirkemellcsíkok <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 590,91kcal, Zsír: 20,49g, Tel.zsír.: 0,63g Feh.: 26,58g, CH: 70,84g, Cuk: 1,96g Só: 0,45g, Ca: 145,83mg	Fejtett bableves tejföllel <sup>1,3,7,9,10</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> Sárgarépás rizs Szezonális gyümölcs  E: 533,11kcal, Zsír: 15,25g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 27,62g, CH: 64,43g, Cuk: 0,00g Só: 0,28g, Ca: 174,55mg	Zöldségleves tarhonyával <sup>1,3,7,9,10</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Fokhagymás csirkemellapró <sup>**1</sup>  E: 429,29kcal, Zsír: 17,67g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 25,40g, CH: 38,60g, Cuk: 4,00g Só: 0,43g, Ca: 210,27mg	Legényfogóleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,15,16,17</sup>  E: 584,53kcal, Zsír: 16,62g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 33,66g, CH: 70,02g, Cuk: 9,99g Só: 0,62g, Ca: 290,97mg
<b>Uzsonna</b>	Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 201,55kcal, Zsír: 9,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,32g, CH: 22,19g, Cuk: 0,00g Só: 1,10g, Ca: 2,50mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Sonkás tojáskrém <sup>1,3,6,7</sup>  E: 154,01kcal, Zsír: 5,36g, Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 4,97g, CH: 18,45g, Cuk: 0,04g Só: 0,56g, Ca: 19,40mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Céklakrém <sup>**7</sup>  E: 155,82kcal, Zsír: 4,44g, Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 4,00g, CH: 23,30g, Cuk: 4,04g Só: 0,52g, Ca: 23,55mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7,17</sup> TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> Kígyóuborka Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 188,91kcal, Zsír: 6,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,97g, CH: 23,47g, Cuk: 0,08g Só: 0,73g, Ca: 3,00mg	Banán <sup>**</sup> kísértkezés  E: 179,18kcal, Zsír: 0,17g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,21g, CH: 41,14g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 10,20mg

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. 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámot tartalmazhat