

# Étlap

4. hét

2025. január 20 - 2025. január 24

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Körözött  E: 140,60kcal, Zsír: 4,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,72g, CH: 18,36g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 0,00mg	Tej1,5% <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 Vajkrém <sup>7</sup> Burgonyás kenyér <sup>**1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 211,23kcal, Zsír: 8,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,18g, CH: 24,26g, Cuk: 0,00g Só: 0,65g, Ca: 2,40mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Márványstangli <sup>1</sup>  E: 268,91kcal, Zsír: 6,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,90g, CH: 40,82g, Cuk: 4,00g Só: 0,40g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Petrezselymes vajkrém <sup>7</sup>  E: 208,38kcal, Zsír: 12,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,91g, CH: 18,22g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 3,60mg
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémléves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tavaszi sertéshúsos bulgur <sup>1</sup> Mongol saláta Szezonális gyümölcs  E: 547,76kcal, Zsír: 24,56g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 20,31g, CH: 59,71g, Cuk: 3,62g Só: 0,44g, Ca: 93,89mg	Húsgaluska leves <sup>**1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 574,79kcal, Zsír: 13,12g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,39g, CH: 85,15g, Cuk: 0,00g Só: 1,15g, Ca: 227,51mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> Zöldséges rizs Szezonális gyümölcs  E: 589,20kcal, Zsír: 12,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,09g, CH: 84,05g, Cuk: 1,20g Só: 0,29g, Ca: 174,78mg	Magyaros karfiolleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sajtos-tejfőlős tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 560,48kcal, Zsír: 19,25g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 21,59g, CH: 75,47g, Cuk: 0,00g Só: 1,17g, Ca: 172,20mg	Zöldborsó leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Serpényős burgonya sertéshússal Káposztasaláta*  E: 490,42kcal, Zsír: 17,13g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,88g, CH: 58,69g, Cuk: 6,09g Só: 0,32g, Ca: 24,83mg
<b>Uzsonna</b>	Ráma harmónia Fehér formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 233,56kcal, Zsír: 13,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,65g, CH: 22,36g, Cuk: 0,00g Só: 0,85g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Házi meggyes túrókrém <sup>7</sup>  E: 127,62kcal, Zsír: 1,76g, Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 4,90g, CH: 21,46g, Cuk: 3,04g Só: 0,41g, Ca: 12,93mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 192,77kcal, Zsír: 7,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,86g, CH: 23,83g, Cuk: 0,00g Só: 0,68g, Ca: 0,00mg	Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 203,47kcal, Zsír: 11,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,36g, CH: 18,41g, Cuk: 0,04g Só: 0,90g, Ca: 5,50mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz  E: 202,58kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 30,10g, Cuk: 8,10g Só: 0,62g, Ca: 4,00mg

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. 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. Csillagfű