

Étlap

7. hét

2025. február 10 - 2025. február 14

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea Vajkrém ⁷ TK formakenyér ¹ Kígyóuborka E: 172,15kcal, Zsír: 8,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,82g, CH: 18,34g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 5,40mg	Kakaó ⁷ Foszlóskalács ^{1,3,7} 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 Burgonyás kenyér ^{**1} Paradicsom Körözött E: 157,91kcal, Zsír: 4,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,84g, CH: 23,64g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 2,80mg	Tej1,5% ⁷ TK kifli sószegény ¹ E: 235,57kcal, Zsír: 4,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,54g, CH: 38,75g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Vaj ⁷ TK formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 198,08kcal, Zsír: 9,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,68g, CH: 17,73g, Cuk: 0,04g Só: 0,62g, Ca: 7,30mg
Ebéd	Sütőtökrém leves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Pusztai pörkölt sertésből ¹ Vitamin saláta Szezonális gyümölcs E: 587,32kcal, Zsír: 27,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,88g, CH: 63,89g, Cuk: 3,00g Só: 0,66g, Ca: 29,83mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,7,9} Milánóimakaróni durumtésztaból ^{1,7} E: 540,45kcal, Zsír: 22,92g, Tel.zsír.: 0,56g Feh.: 23,09g, CH: 59,14g, Cuk: 1,70g Só: 0,45g, Ca: 143,85mg	Erdélyi húsleves ^{1,3,7,9,10} Tejbedara ^{1,7} Banán E: 496,02kcal, Zsír: 11,68g, Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 20,65g, CH: 75,42g, Cuk: 14,99g Só: 0,38g, Ca: 219,89mg	Lencse főzelék ^{**1,7} Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Csokis croissant ^{1,6,7} E: 562,02kcal, Zsír: 21,55g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 24,92g, CH: 66,53g, Cuk: 5,40g Só: 1,82g, Ca: 67,97mg	Gyros csirke ^{1,7,10} Joghurtos öntet ⁷ Párolt rizs Rostos gyümölcslé E: 547,45kcal, Zsír: 17,80g, Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 31,02g, CH: 55,73g, Cuk: 0,00g Só: 0,51g, Ca: 269,13mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ Félbarna kenyér ¹ Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 177,96kcal, Zsír: 7,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,13g, CH: 21,39g, Cuk: 0,00g Só: 1,22g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ Krémsajtos padlizsánkrém ⁷ E: 143,33kcal, Zsír: 5,43g, Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 3,80g, CH: 18,28g, Cuk: 0,04g Só: 0,52g, Ca: 16,10mg	TK kifli sószegény ¹ Görög joghurt ⁷ E: 187,17kcal, Zsír: 9,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,14g, CH: 35,70g, Cuk: 0,84g Só: 0,89g, Ca: 0,00mg	Hagymás kenyér ¹ Cukkinikrém ⁷ E: 150,96kcal, Zsír: 4,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,53g, CH: 22,32g, Cuk: 0,28g Só: 0,65g, Ca: 1,23mg	Kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ Sárgarépa hasáb E: 242,14kcal, Zsír: 6,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,93g, CH: 36,96g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, 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