

# 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
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea Vajkrém <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> 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 <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 Burgonyás kenyér <sup>**1</sup> 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% <sup>7</sup> TK kifli sószegény <sup>1</sup>  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 <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 192,49kcal, Zsír: 8,84g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,60g, CH: 19,05g, Cuk: 0,04g Só: 0,43g, Ca: 2,50mg
<b>Ebéd</b>	Sütőtökrém leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Pusztai pörkölt szárnyashúsból <sup>1</sup> Vitamin saláta Szezonális gyümölcs  E: 567,48kcal, Zsír: 25,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,67g, CH: 63,67g, Cuk: 3,00g Só: 0,66g, Ca: 22,60mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>1,3,7,9</sup> Milánói makaróni szárnyas húsból <sup>1,7</sup>  E: 461,13kcal, Zsír: 19,33g, Tel.zsír.: 0,56g Feh.: 21,94g, CH: 49,05g, Cuk: 0,00g Só: 0,41g, Ca: 104,59mg	Csirkeragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejbedara <sup>1,7</sup> Banán  E: 501,30kcal, Zsír: 8,94g, Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 25,24g, CH: 76,24g, Cuk: 14,99g Só: 0,48g, Ca: 314,76mg	Lencse főzelék <sup>**1,7</sup> Baromfi virsli pörkölt <sup>1,6,7</sup> Csokis croissant <sup>1,6,7</sup>  E: 633,28kcal, Zsír: 28,18g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 25,82g, CH: 68,38g, Cuk: 5,41g Só: 1,62g, Ca: 71,71mg	Gyros csirke <sup>1,7,10</sup> Joghurtos öntet <sup>7</sup> 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
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup>  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 <sup>1</sup> Krémsajtos padlizsánkrém <sup>7</sup>  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 <sup>1</sup> Görög joghurt <sup>7</sup>  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 <sup>1</sup> Cukkinikrém <sup>7</sup>  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 <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> 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](http://mfk.bp13.hu)  
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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