

Étlap

2. hét

2025. január 6 - 2025. január 10

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
Tízórai	Cukormentes gyümölcsstea Bords Eve Olívaolajjal ⁷ TK formakenyér ¹ Paradicsom E: 151,45kcal, Zsír: 6,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,37g, CH: 18,45g, Cuk: 0,04g Só: 0,54g, Ca: 2,80mg	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 TK formakenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7,10} E: 142,62kcal, Zsír: 5,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,67g, CH: 17,95g, Cuk: 0,04g Só: 0,51g, Ca: 5,65mg	Tej1,5% ⁷ TK formakenyér ¹ Zöldpaprika Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 248,88kcal, Zsír: 10,87g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,96g, CH: 26,55g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 173,40mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Sajtkrém natúr ⁷ E: 171,84kcal, Zsír: 8,28g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,42g, CH: 18,34g, Cuk: 0,04g Só: 0,64g, Ca: 32,60mg
Ebéd	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3} Zöldbab főzelék ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 678,50kcal, Zsír: 41,16g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 23,42g, CH: 54,83g, Cuk: 1,40g Só: 1,93g, Ca: 57,50mg	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} Félbarna kenyér ¹ Tejbedara ^{1,7} E: 540,52kcal, Zsír: 11,69g, Tel.zsír.: 1,02g Feh.: 22,23g, CH: 83,80g, Cuk: 9,99g Só: 0,95g, Ca: 165,47mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} Szezonális gyümölcs E: 726,95kcal, Zsír: 33,85g, Tel.zsír.: 1,36g Feh.: 16,21g, CH: 84,69g, Cuk: 2,05g Só: 0,82g, Ca: 42,79mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Tökfőzelék ^{1,7} Csirkemellpörkölt ¹ E: 550,80kcal, Zsír: 19,19g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 30,44g, CH: 59,18g, Cuk: 4,00g Só: 0,41g, Ca: 218,99mg	Tavaszi leves ^{1,3,7,9,10} Bolognai makaróni sertésből ^{1,3,7} Sajt szórás ⁷ E: 584,67kcal, Zsír: 19,64g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,76g, CH: 71,42g, Cuk: 0,70g Só: 0,94g, Ca: 141,96mg
Uzsonna	Kifli sószegény ¹ Kocka sajt ⁷ E: 234,11kcal, Zsír: 6,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,69g, CH: 35,34g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 0,00mg	Delma multivitamin margarin TK formakenyér ¹ Kígyó uborka Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 165,97kcal, Zsír: 7,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,32g, CH: 18,36g, Cuk: 0,04g Só: 0,90g, Ca: 3,00mg	Vaj ⁷ Félbarna kenyér ¹ Kaliforniai paprika E: 181,14kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,10g, CH: 22,49g, Cuk: 0,00g Só: 0,60g, Ca: 2,50mg	Flóra margarin ⁷ Fehér formakenyér ¹ Gépsonka ^{1,6,7} E: 201,43kcal, Zsír: 5,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,62g, CH: 22,08g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 4,80mg	Lekváros bukta ^{**1,3,7} E: 152,16kcal, Zsír: 1,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,55g, CH: 24,05g, Cuk: 6,95g Só: 0,21g, 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