

# Étlap

28. hét

2024. július 8 - 2024. július 12

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Jó reggelt gyümölcs <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 206,04kcal, Zsír: 8,16g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,42g, CH: 27,96g, Cuk: 5,00g Só: 0,85g, Ca: 32,00mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Cink karika <sup>1</sup>  E: 285,01kcal, Zsír: 4,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,22g, CH: 51,98g, Cuk: 8,62g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	Trópusi gyümölcs <sup>12</sup> Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK formakenyér <sup>1</sup>  E: 187,12kcal, Zsír: 6,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,29g, CH: 28,45g, Cuk: 7,03g Só: 0,74g, Ca: 0,00mg	Vaniliás tej <sup>1,7</sup> Molnárka 50g <sup>1</sup>  E: 256,58kcal, Zsír: 5,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,51g, CH: 43,33g, Cuk: 9,09g Só: 0,40g, Ca: 114,00mg	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Delma margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 217,03kcal, Zsír: 8,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,86g, CH: 29,04g, Cuk: 7,03g Só: 1,04g, Ca: 6,40mg
<b>Ebéd</b>	Palócleves pulykából <sup>1,3,7,9,10</sup> Morzsás nudli <sup>1,3,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 665,64kcal, Zsír: 10,00g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,08g, CH: 113,38g, Cuk: 10,51g Só: 0,40g, Ca: 38,31mg	Erőleves <sup>1,7,9</sup> Szárzészta-levesbetét <sup>1,3</sup> Sárgarépa főzelék <sup>1,7</sup> Rántott szárnyaspárizsi sütőben <sup>1,3,7</sup>  E: 474,79kcal, Zsír: 21,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,32g, CH: 55,99g, Cuk: 5,08g Só: 1,70g, Ca: 79,76mg	Zöldséges lencse krémleves <sup>1,7,9</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Bácskai rizshús sertésből Csemege uborka Szezonális gyümölcs  E: 618,84kcal, Zsír: 21,94g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,87g, CH: 79,13g, Cuk: 0,50g Só: 0,47g, Ca: 51,90mg	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sertés húsgolyók <sup>1,3,6,12</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup>  E: 438,07kcal, Zsír: 19,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,59g, CH: 46,95g, Cuk: 0,00g Só: 1,19g, Ca: 78,28mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Rántott sertésborda sütőben <sup>1,3,7</sup> Petrezselymes burgonya Kovászos uborka  E: 559,97kcal, Zsír: 15,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,18g, CH: 79,34g, Cuk: 15,01g Só: 1,03g, Ca: 43,45mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 195,17kcal, Zsír: 4,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,70g, CH: 22,84g, Cuk: 0,04g Só: 0,63g, Ca: 0,00mg	TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> Kígyó uborka Szárnyas húskrém <sup>7</sup>  E: 266,68kcal, Zsír: 10,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,41g, CH: 23,49g, Cuk: 0,08g Só: 1,06g, Ca: 9,44mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> Lilahagyma Csirkemájás zsír  E: 179,63kcal, Zsír: 5,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,30g, CH: 24,37g, Cuk: 0,00g Só: 0,70g, Ca: 12,04mg	Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Paradicsom Ráma margarin Kópé szelet <sup>6</sup>  E: 253,30kcal, Zsír: 11,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,02g, CH: 27,57g, Cuk: 0,00g Só: 2,05g, Ca: 4,00mg	Kifli Kocka sajt <sup>7</sup>  E: 5,77kcal, Zsír: 0,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,20g, CH: 0,61g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 5,05mg

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. 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