

# Étlap

12. hét

2024. március 18 - 2024. március 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>  E: 201,60kcal, Zsír: 6,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,69g, CH: 29,06g, Cuk: 7,03g Só: 1,16g, Ca: 4,42mg	Vaniliás tej <sup>1,7</sup> Cink karika <sup>1</sup>  E: 245,48kcal, Zsír: 3,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,67g, CH: 43,45g, Cuk: 6,92g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz  E: 231,85kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 35,11g, Cuk: 13,10g Só: 0,62g, Ca: 6,50mg	Tejeskávé <sup>7</sup> TK Buci <sup>**1</sup>  E: 225,69kcal, Zsír: 2,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,65g, CH: 41,39g, Cuk: 6,99g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Ráma margarin Soproni felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 222,30kcal, Zsír: 8,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,32g, CH: 28,83g, Cuk: 6,99g Só: 1,10g, Ca: 3,60mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves sertéshúsból <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejberizs kakaószórással <sup>7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 518,40kcal, Zsír: 11,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,04g, CH: 81,74g, Cuk: 24,98g Só: 0,14g, Ca: 247,66mg	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Csirkemell dinó sütőben <sup>1,3,6,7,9,10</sup>  E: 546,42kcal, Zsír: 27,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,65g, CH: 55,94g, Cuk: 2,70g Só: 0,98g, Ca: 54,69mg	Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Paradicsomos sertés húsgombóc <sup>1,3,7,9</sup> Főtt burgonya Szezonális gyümölcs  E: 535,37kcal, Zsír: 13,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,16g, CH: 78,59g, Cuk: 5,00g Só: 0,48g, Ca: 35,34mg	Zellerkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Kinai csirke ragu <sup>1,5,6,8</sup> Párolt rizs  E: 591,49kcal, Zsír: 24,87g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 20,30g, CH: 69,94g, Cuk: 2,50g Só: 0,41g, Ca: 54,47mg	Székelykáposzta <sup>*1,7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> TK80%gyümölcslekváros rolád <sup>1,3</sup>  E: 441,12kcal, Zsír: 19,10g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,53g, CH: 42,63g, Cuk: 0,08g Só: 1,54g, Ca: 103,59mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup>  E: 186,00kcal, Zsír: 2,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,95g, CH: 35,04g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 5,05mg	Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Sárgarépa hasáb Körözött <sup>7</sup>  E: 222,67kcal, Zsír: 3,73g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 9,02g, CH: 36,93g, Cuk: 0,22g Só: 0,98g, Ca: 29,58mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 261,27kcal, Zsír: 8,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,79g, CH: 30,37g, Cuk: 0,04g Só: 1,24g, Ca: 4,00mg	Burgonyás kenyér <sup>1</sup> Brokkolikrém lilahagymás <sup>3,7,10</sup>  E: 152,24kcal, Zsír: 1,82g, Tel.zsír.: 0,46g Feh.: 4,43g, CH: 28,59g, Cuk: 0,00g Só: 0,91g, Ca: 18,07mg	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup>  E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, 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. 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. Csillagfűt