

# Étlap

16. hét

2024. április 15 - 2024. április 19

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> <del>Zöldpaprika</del> Körözött <sup>7</sup> <i>Mód: lila hagyma</i> E: 259,75kcal, Zsír: 3,76g, Tel.zsír: 1,63g Feh.: 10,03g, CH: 45,10g, Cuk: 9,99g Só: 1,01g, Ca: 37,17mg	Vaniliás tej <sup>1,7</sup> TK Buci <sup>**1</sup> E: 257,26kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 10,51g, CH: 43,77g, Cuk: 10,49g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcs tea Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz E: 294,00kcal, Zsír: 4,00g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 51,68g, Cuk: 24,19g Só: 0,77g, Ca: 8,00mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup> E: 405,44kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 69,15g, Cuk: 29,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Jó reggelt gyümölcs tea <sup>12</sup> Virslis <sup>1,6,7</sup> Ketchup TK formakenyér <sup>1</sup> E: 334,20kcal, Zsír: 12,72g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 12,36g, CH: 40,22g, Cuk: 8,05g Só: 2,40g, Ca: 12,00mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves sertéshúsból <sup>1,3,7,9,10</sup> Csoki öntet <sup>1,7</sup> Piskóta kocka Szezonális gyümölcs E: 823,60kcal, Zsír: 21,93g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 28,12g, CH: 122,20g, Cuk: 44,07g Só: 0,24g, Ca: 208,90mg	Sertéshúsgaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya Főtt kemény tojás <sup>3</sup> E: 741,66kcal, Zsír: 21,91g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 26,90g, CH: 94,48g, Cuk: 0,00g Só: 0,98g, Ca: 400,74mg	Házias burgonyagombóc leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejszínes csirkemell csíkok <sup>1,7</sup> Tészta köret koleszterin mentes <sup>1</sup> E: 802,02kcal, Zsír: 31,97g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 40,24g, CH: 87,56g, Cuk: 0,00g Só: 0,22g, Ca: 43,47mg	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tarhonyás hús sertéshúsból <sup>1,3</sup> Mongol saláta E: 823,07kcal, Zsír: 34,26g, Tel.zsír: 1,48g Feh.: 37,36g, CH: 89,60g, Cuk: 4,00g Só: 1,16g, Ca: 94,43mg	Magyaros zöldbableves <sup>1,3,9</sup> Rántott sajt <sup>1,3,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup> E: 1 166,37kcal, Zsír: 53,87g, Tel.zsír: 0,93g Feh.: 36,32g, CH: 133,06g, Cuk: 7,49g Só: 2,50g, Ca: 445,02mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup> E: 246,76kcal, Zsír: 8,70g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 11,27g, CH: 30,00g, Cuk: 0,04g Só: 1,31g, Ca: 7,20mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Paradicsom Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup> E: 307,69kcal, Zsír: 16,54g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 5,57g, CH: 31,83g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 13,44mg	Delma margarin Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Jégcsapretek Füstölt ízesítésű pulykamell sonka <sup>6</sup> E: 266,54kcal, Zsír: 7,39g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 13,47g, CH: 35,25g, Cuk: 0,22g Só: 1,88g, Ca: 0,00mg	TK zsemle <sup>1</sup> <del>Zöldpaprika</del> Ráma margarin Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup> <i>Mód: légyó uborka</i> E: 281,61kcal, Zsír: 13,12g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 8,39g, CH: 30,83g, Cuk: 0,04g Só: 2,00g, Ca: 10,80mg	Lekváros bukta <sup>**1</sup> E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g Só: 0,42g, 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. Rákfélék 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt