

# Étlap

19. hét

2024. május 6 - 2024. május 10

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Körözött <sup>7</sup>  E: 174,80kcal, Zsír: 2,45g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 6,53g, CH: 30,84g, Cuk: 6,99g Só: 0,68g, Ca: 24,38mg	Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup> TK kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 277,51kcal, Zsír: 3,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g, CH: 52,43g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 142,50mg	Vadmálnás tea <sup>12</sup> Hagymás kenyér <sup>1</sup> Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 252,47kcal, Zsír: 9,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,57g, CH: 36,22g, Cuk: 7,38g Só: 0,83g, Ca: 0,00mg	Karamellás tej <sup>7</sup> Korpás kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 340,55kcal, Zsír: 4,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,02g, CH: 62,00g, Cuk: 20,77g Só: 0,44g, Ca: 228,00mg	Erdei gyümölcsstea Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 214,40kcal, Zsír: 5,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,66g, CH: 27,00g, Cuk: 5,04g Só: 1,08g, Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Sertésragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Darás metélt <sup>1,3</sup> Szezonális gyümölcs  E: 725,99kcal, Zsír: 21,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,90g, CH: 107,72g, Cuk: 13,14g Só: 0,68g, Ca: 42,04mg	Burgonya leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Csipet levesbetét <sup>1,3</sup> Sárgaborsó-főzelék <sup>1</sup> Pulykapörkölt  E: 608,20kcal, Zsír: 20,63g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 35,23g, CH: 67,79g, Cuk: 0,00g Só: 0,23g, Ca: 19,12mg	Fokhagymakrém leves <sup>1,7</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 684,62kcal, Zsír: 28,36g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 16,01g, CH: 88,94g, Cuk: 7,54g Só: 0,31g, Ca: 34,17mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Kukoricás pulykaragu <sup>1,11</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 496,40kcal, Zsír: 11,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,76g, CH: 74,91g, Cuk: 9,67g Só: 0,31g, Ca: 19,09mg	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> Vagdaltpogácsa sertéshúsból <sup>1,3,7</sup>  E: 463,81kcal, Zsír: 19,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,59g, CH: 50,90g, Cuk: 0,03g Só: 0,65g, Ca: 88,23mg
<b>Uzsonna</b>	Delma margarin TK zsemle <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 212,96kcal, Zsír: 5,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,96g, CH: 29,91g, Cuk: 0,04g Só: 1,06g, Ca: 4,80mg	Vaj <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Kaliforniai paprika  E: 223,34kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,49g, CH: 31,16g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 11,74mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Paradicsom Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 270,40kcal, Zsír: 10,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,81g, CH: 35,07g, Cuk: 0,22g Só: 1,56g, Ca: 2,80mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Kígyó uborka Ráma margarin  E: 214,03kcal, Zsír: 7,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,77g, CH: 30,23g, Cuk: 0,00g Só: 1,34g, Ca: 13,44mg	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. 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