

# Étlap

23. hét

2024. június 3 - 2024. június 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Friss citromos tea TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Kenőmájás <sup>1,6,7</sup>  E: 200,55kcal, Zsír: 6,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,68g, CH: 28,81g, Cuk: 7,03g Só: 1,16g, Ca: 5,04mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>  E: 247,58kcal, Zsír: 5,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,82g, CH: 40,19g, Cuk: 10,39g Só: 0,35g, Ca: 114,95mg	Csipkebogyó-hibiszkusz tea Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 228,24kcal, Zsír: 7,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,38g, CH: 24,06g, Cuk: 2,54g Só: 1,00g, Ca: 4,00mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Pannini** <sup>1</sup>  E: 164,67kcal, Zsír: 2,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,73g, CH: 26,45g, Cuk: 0,00g Só: 0,45g, Ca: 114,00mg	Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup> Kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 297,68kcal, Zsír: 3,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,35g, CH: 56,63g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 142,50mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Diós metélt <sup>8</sup> Szezonális gyümölcs  E: 588,74kcal, Zsír: 23,50g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 18,62g, CH: 71,87g, Cuk: 10,00g Só: 0,75g, Ca: 58,21mg	Májgombóc leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Rántott szárnyaspárizsi sütőben <sup>1,3,7</sup>  E: 421,22kcal, Zsír: 24,34g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 14,51g, CH: 36,71g, Cuk: 2,58g Só: 1,53g, Ca: 52,56mg	Zöldségkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Debreceni sertés tokány <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Szarvacska tészta Szezonális gyümölcs  E: 609,52kcal, Zsír: 25,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,06g, CH: 66,81g, Cuk: 0,00g Só: 0,67g, Ca: 37,15mg	Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sup>1,3,7</sup> Burgonyás croissant barackos töltelékkel <sup>1,7,12</sup>  E: 450,93kcal, Zsír: 19,97g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 16,82g, CH: 50,85g, Cuk: 1,43g Só: 1,17g, Ca: 58,99mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Tavaszirizses- sertéshús Csemege uborka  E: 470,75kcal, Zsír: 13,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,60g, CH: 62,61g, Cuk: 8,49g Só: 0,18g, Ca: 37,25mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 201,36kcal, Zsír: 6,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,60g, CH: 29,90g, Cuk: 0,00g Só: 0,98g, Ca: 9,24mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup> Jégcsapretek  E: 243,87kcal, Zsír: 5,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,19g, CH: 30,33g, Cuk: 0,04g Só: 1,06g, Ca: 4,80mg	Delma multivitamin margarin Burgonyás zsemle <sup>1,12</sup> Paradicsom  E: 175,41kcal, Zsír: 4,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,05g, CH: 28,80g, Cuk: 0,00g Só: 1,05g, Ca: 2,80mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Zöldpaprika Kópé szelet <sup>6</sup>  E: 306,53kcal, Zsír: 9,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,02g, CH: 35,52g, Cuk: 0,22g Só: 1,72g, Ca: 2,40mg	Fahéjas csiga <sup>1</sup>  E: 197,06kcal, Zsír: 3,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,60g, CH: 36,85g, Cuk: 12,50g 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. Csillagfűrt