

# Étlap

24. hét

2024. június 10 - 2024. június 14

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sárgabarack lekvár  E: 237,48kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,16g, CH: 38,67g, Cuk: 15,14g Só: 0,62g, Ca: 3,15mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Fonott kismákos <sup>1,3,5,6,7,8,14</sup>  E: 221,56kcal, Zsír: 4,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,20g, CH: 35,55g, Cuk: 0,80g Só: 0,80g, Ca: 114,00mg	Narancs-citromfű tea TK formakenyér <sup>1</sup> Citromos házi halpástétom <sup>3,7,10</sup>  E: 192,29kcal, Zsír: 7,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,62g, CH: 26,88g, Cuk: 5,04g Só: 0,61g, Ca: 1,80mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Cinkli 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	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> Paradicsom Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 230,06kcal, Zsír: 6,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,50g, CH: 27,94g, Cuk: 5,08g Só: 1,06g, Ca: 2,80mg
<b>Ebéd</b>	Húsgomboc leves <sup>*1,3,7,9,10</sup> Tejszínes - spenótos penne sajttal <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 470,13kcal, Zsír: 20,05g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,28g, CH: 54,75g, Cuk: 0,00g Só: 0,55g, Ca: 171,34mg	Karalábé leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Lecsós sertésragu <sup>1</sup> Főtt burgonya  E: 569,54kcal, Zsír: 21,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,45g, CH: 65,92g, Cuk: 1,50g Só: 0,32g, Ca: 15,85mg	Sajtkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Mexikói szárnyasragu <sup>1,7</sup> Párolt rizs Szezonális gyümölcs  E: 670,87kcal, Zsír: 31,29g, Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 23,24g, CH: 70,56g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 177,60mg	Zöldség leves rizzsel <sup>1,3,7,9,10</sup> Sült debreceni kolbász <sup>7</sup> Lencse főzelék <sup>**1,7</sup>  E: 526,42kcal, Zsír: 23,50g, Tel.zsír.: 5,23g Feh.: 25,50g, CH: 53,43g, Cuk: 2,01g Só: 1,54g, Ca: 77,82mg	Zöldborsó leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sajttal töltött pulykamell <sup>1,3,7</sup> Vajas burgonya <sup>7</sup>  E: 676,11kcal, Zsír: 30,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,88g, CH: 64,43g, Cuk: 1,55g Só: 1,49g, Ca: 0,77mg
<b>Uzsonna</b>	TK zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka Ráma margarin Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 234,62kcal, Zsír: 8,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,86g, CH: 30,39g, Cuk: 0,04g Só: 1,82g, Ca: 4,20mg	TK Buci <sup>**1</sup> Jégcsapretek Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 189,42kcal, Zsír: 8,32g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 5,00g, CH: 21,77g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 29,60mg	Delma margarin Vizes zsemle <sup>1</sup> Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 223,60kcal, Zsír: 8,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,65g, CH: 29,87g, Cuk: 0,00g Só: 1,28g, Ca: 13,24mg	Korpás kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> Sárgarépa hasáb  E: 174,28kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,57g, CH: 33,08g, Cuk: 0,79g Só: 0,44g, Ca: 14,25mg	Vajas pogácsa  E: 3,26kcal, Zsír: 0,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,08g, CH: 0,37g, Cuk: 0,01g Só: 0,00g, 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