

# Étlap

15. hét

2024. április 8 - 2024. április 12

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Sárgabarack lekvár  E: 242,52kcal, Zsír: 8,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,98g, CH: 37,88g, Cuk: 15,14g Só: 0,60g, Ca: 5,65mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Delma multivitamin margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 193,79kcal, Zsír: 5,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,84g, CH: 27,50g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 116,80mg	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Citromos házi halpástétom <sup>3,7,10</sup>  E: 192,92kcal, Zsír: 6,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,46g, CH: 27,44g, Cuk: 5,00g Só: 0,62g, Ca: 1,80mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Molnárka 50g <sup>1</sup>  E: 294,41kcal, Zsír: 5,64g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,05g, CH: 51,44g, Cuk: 10,79g Só: 0,40g, Ca: 114,00mg	Erdei gyümölcsstea Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 226,50kcal, Zsír: 6,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,46g, CH: 27,24g, Cuk: 5,04g Só: 1,10g, Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Legényfogóleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs  E: 538,85kcal, Zsír: 16,75g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 27,66g, CH: 67,68g, Cuk: 9,99g Só: 0,44g, Ca: 143,28mg	BrokkolikréMLEVES <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Fokhagymás joghurtos csirkemell <sup>7</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 469,53kcal, Zsír: 17,92g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,17g, CH: 55,12g, Cuk: 1,40g Só: 1,24g, Ca: 92,58mg	Lencse főzelék <sup>**1,7</sup> Sült pulyka kolbász <sup>1,6</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Burgonyás croissant málna töltelékkel <sup>1,7,12</sup> Szezonális gyümölcs  E: 685,52kcal, Zsír: 30,45g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 29,89g, CH: 71,31g, Cuk: 2,00g Só: 0,96g, Ca: 67,31mg	Szárnyas húsgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldborsós csirkemellapró <sup>1</sup> Párolt rizs  E: 407,29kcal, Zsír: 13,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,54g, CH: 49,42g, Cuk: 0,00g Só: 0,46g, Ca: 20,69mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup> Vajas burgonya <sup>7</sup> Csemege uborka  E: 588,22kcal, Zsír: 16,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,75g, CH: 76,74g, Cuk: 8,52g Só: 1,22g, Ca: 16,82mg
<b>Uzsonna</b>	Delma margarin TK zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 218,37kcal, Zsír: 7,29g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,64g, CH: 30,59g, Cuk: 0,04g Só: 1,34g, Ca: 3,00mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> Lilahagyma Szárnyas húskrém <sup>7</sup>  E: 267,10kcal, Zsír: 10,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,05g, CH: 24,29g, Cuk: 0,00g Só: 1,10g, Ca: 12,64mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 284,04kcal, Zsír: 9,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g, CH: 30,19g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Jégcsapretek Csirkejava felvágott  E: 259,91kcal, Zsír: 8,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,26g, CH: 35,63g, Cuk: 0,22g Só: 1,06g, Ca: 0,00mg	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