

# 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> Zöldpaprika Körözött <sup>7</sup>  E: 172,30kcal, Zsír: 2,45g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 6,37g, CH: 30,31g, Cuk: 6,99g Só: 0,67g, Ca: 23,78mg	Vaniliás tej <sup>1,7</sup> TK Buci <sup>**1</sup>  E: 186,16kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,11g, CH: 32,86g, Cuk: 5,29g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg	Vadmeggy gyümölcs tea Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz  E: 222,66kcal, Zsír: 3,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 35,10g, Cuk: 13,10g Só: 0,62g, Ca: 4,00mg	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	Jó reggelt gyümölcs tea <sup>12</sup> Ketchup TK formakenyér <sup>1</sup> Baromfi virsli <sup>1,6,7</sup>  E: 229,34kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,45g, CH: 28,88g, Cuk: 6,45g Só: 1,20g, Ca: 10,80mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves pulykahúsból <sup>9</sup> Csoki öntet <sup>1,7</sup> Piskóta kocka Szezonális gyümölcs  E: 556,33kcal, Zsír: 14,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,66g, CH: 83,58g, Cuk: 35,08g Só: 0,11g, Ca: 120,80mg	Szárnyas húsgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup>  E: 429,62kcal, Zsír: 12,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,70g, CH: 54,31g, Cuk: 0,00g Só: 0,41g, Ca: 304,54mg	Házias burgonyagombóc leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejszínes csirkemell csíkok <sup>1,7</sup> Tésztaköret koleszterin mentes <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs  E: 554,53kcal, Zsír: 17,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,67g, CH: 68,88g, Cuk: 0,00g Só: 0,10g, Ca: 29,62mg	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tarhonyahús szárnyas <sup>1,3</sup> Mongol saláta  E: 468,60kcal, Zsír: 19,18g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 23,96g, CH: 49,66g, Cuk: 3,00g Só: 0,82g, Ca: 55,04mg	Magyaros zöldbabeleves <sup>1,3,9</sup> Rántott sajt <sup>1,3,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup>  E: 753,35kcal, Zsír: 35,80g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,55g, CH: 84,55g, Cuk: 7,49g Só: 1,57g, Ca: 279,96mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 225,39kcal, Zsír: 6,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,93g, CH: 31,28g, Cuk: 0,04g Só: 1,01g, Ca: 0,00mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Paradicsom Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 227,19kcal, Zsír: 8,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,97g, CH: 31,03g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 12,04mg	Delma margarin Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Jégcsapretek Füstölt ízesítésű pulykamell sonka <sup>6</sup>  E: 240,60kcal, Zsír: 6,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,57g, CH: 34,62g, Cuk: 0,22g Só: 1,40g, Ca: 0,00mg	TK zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Ráma margarin Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 248,29kcal, Zsír: 10,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,70g, CH: 30,89g, Cuk: 0,04g Só: 1,84g, Ca: 3,60mg	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