

# Étlap

17. hét

2024. április 22 - 2024. április 26

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Kenőmájás <sup>1,6,7</sup>  E: 131,78kcal, Zsír: 0,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,95g, CH: 28,16g, Cuk: 6,99g Só: 0,61g, Ca: 0,04mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Csokis gabonagolyó <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 123,37kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,00g, CH: 20,10g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 114,00mg	Vadmálnás tea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Sárgabarack lekvár  E: 246,00kcal, Zsír: 8,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,34g, CH: 38,13g, Cuk: 15,18g Só: 0,60g, Ca: 5,65mg	Erdei gyümölcsstea Korpás kenyér <sup>1</sup> Póréhagymás tojáskrém <sup>3,7</sup>  E: 121,26kcal, Zsír: 2,53g, Tel.zsír.: 1,04g Feh.: 2,50g, CH: 21,56g, Cuk: 5,00g Só: 0,65g, Ca: 1,65mg	Tejeskávé <sup>7</sup> TK kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 277,23kcal, Zsír: 3,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,39g, CH: 51,19g, Cuk: 7,83g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg
<b>Ebéd</b>	Ivólé Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Virslj <sup>1,6,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Müzliszelet <sup>1,5,6,7,8,11,12</sup>  E: 551,28kcal, Zsír: 17,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,46g, CH: 77,38g, Cuk: 9,50g Só: 1,87g, Ca: 45,88mg	Sajtkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tavaszirizses- sertéshús Vitamin saláta  E: 578,76kcal, Zsír: 25,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,09g, CH: 56,54g, Cuk: 1,20g Só: 0,72g, Ca: 178,41mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Finommetélt <sup>1,3</sup> Milánói makaróni szárnyas húsból <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 522,27kcal, Zsír: 15,96g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 24,12g, CH: 68,36g, Cuk: 0,00g Só: 0,75g, Ca: 92,68mg	Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup>  E: 584,17kcal, Zsír: 20,39g, Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 14,53g, CH: 90,08g, Cuk: 14,02g Só: 0,16g, Ca: 49,18mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Fokhagymás sertésborda <sup>1,7</sup> Petrezselymes burgonya Céklasaláta csökkentett só  E: 485,91kcal, Zsír: 16,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,47g, CH: 60,08g, Cuk: 11,99g Só: 0,59g, Ca: 28,86mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika  E: 203,36kcal, Zsír: 6,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,73g, CH: 30,48g, Cuk: 0,04g Só: 0,98g, Ca: 2,40mg	Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Kígyó uborka Ráma margarin Olasz felvágott <sup>6</sup>  E: 295,87kcal, Zsír: 13,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,26g, CH: 34,28g, Cuk: 0,32g Só: 1,87g, Ca: 4,20mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Jégcsapretek  E: 284,82kcal, Zsír: 9,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,03g, CH: 30,57g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 9,24mg	TK zsemle <sup>1</sup> Ráma margarin Kópé szelet <sup>6</sup>  E: 270,66kcal, Zsír: 11,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,66g, CH: 30,95g, Cuk: 0,04g Só: 2,14g, Ca: 1,20mg	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup>  E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g 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