

# Étlap

25. hét

2024. június 17 - 2024. június 21

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés        | 2024.06.17<br>Hétfő  | 2024.06.18<br>Kedd  | 2024.06.19<br>Szerda  | 2024.06.20<br>Csütörtök   | 2024.06.21<br>Péntek  |
|----------------|--|---|---|---|---|
| <b>Tízórai</b> | Erdei gyümölcsstea<br>Fehér formakenyér <sup>1</sup><br>Paradicsom<br>Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup><br><br>E: 209,21kcal, Zsír: 8,44g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 3,78g, CH: 28,16g, Cuk: 5,00g<br>Só: 0,62g, Ca: 2,80mg        | Tejeshkávé <sup>7</sup><br>Sajtos kifli sószegény <sup>1,7</sup><br><br>E: 302,16kcal, Zsír: 7,22g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 11,35g, CH: 48,41g, Cuk: 6,99g<br>Só: 0,17g, Ca: 207,63mg   | Multivitaminos gyümölcsstea<br>Graham kenyér <sup>1</sup><br>Zöldpaprika<br>Kenőmájas <sup>1,6,7</sup><br><br>E: 168,47kcal, Zsír: 6,01g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 6,51g, CH: 21,86g, Cuk: 5,00g<br>Só: 0,59g, Ca: 4,44mg  | Tej1,5% <sup>7</sup><br>Fehér formakenyér <sup>1</sup><br>Mogyorókrém <sup>1,5,6,7,8</sup><br><br>E: 261,95kcal, Zsír: 8,10g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 7,78g, CH: 38,66g, Cuk: 9,60g<br>Só: 0,62g, Ca: 114,00mg                  | Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup><br>Flóra margarin <sup>7</sup><br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>Kígyó uborka<br>Olasz felvágott <sup>6</sup><br><br>E: 243,45kcal, Zsír: 8,60g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 5,94g, CH: 26,88g, Cuk: 5,14g<br>Só: 1,05g, Ca: 3,00mg |
| <b>Ebéd</b>    | Gulyásleves pulykahúsból <sup>9</sup><br>Tejbedara kakaószórással <sup>1,7</sup><br>Szezonális gyümölcs<br><br>E: 487,32kcal, Zsír: 10,28g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 18,61g, CH: 76,72g, Cuk: 20,98g<br>Só: 0,15g, Ca: 241,87mg | Fahéjas szilvaleves <sup>1,7</sup><br>Bácskai rizseshús sertésből<br>Vitamin saláta<br><br>E: 508,60kcal, Zsír: 13,03g, Tel.zsír.: 1,24g<br>Feh.: 15,94g, CH: 79,40g, Cuk: 14,03g<br>Só: 0,26g, Ca: 50,23mg                         | Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>Frankfurti szárnyastokány <sup>1,6,7</sup><br>Tésztaköret koleszterin mentes <sup>1</sup><br>Szezonális gyümölcs<br><br>E: 536,84kcal, Zsír: 17,45g, Tel.zsír.: 0,31g<br>Feh.: 25,57g, CH: 67,29g, Cuk: 0,00g<br>Só: 0,50g, Ca: 24,06mg | Lebbencs leves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup><br>Főtt kemény tojás <sup>3</sup><br><br>E: 412,69kcal, Zsír: 16,66g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 15,51g, CH: 44,11g, Cuk: 2,70g<br>Só: 0,46g, Ca: 45,75mg | Rostos gyümölcslé<br>Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup><br>Petrezselymes burgonya<br>Csemege uborka<br><br>E: 441,93kcal, Zsír: 13,44g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 14,47g, CH: 59,43g, Cuk: 0,53g<br>Só: 0,96g, Ca: 0,00mg                          |
| <b>Uzsonna</b> | Flóra margarin <sup>7</sup><br>Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup><br>Zöldséges szelet <sup>6,10</sup><br><br>E: 267,29kcal, Zsír: 7,08g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 7,18g, CH: 34,60g, Cuk: 0,22g<br>Só: 1,32g, Ca: 0,00mg        | Korpás zsemle sószegény <sup>1</sup><br>Jégcsapretek<br>Ráma margarin<br>Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup><br><br>E: 103,65kcal, Zsír: 9,83g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 2,31g, CH: 1,46g, Cuk: 0,00g<br>Só: 1,00g, Ca: 1,20mg | Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup><br>Vizes zsemle <sup>1</sup><br>Lapka sajt <sup>7</sup><br><br>E: 201,36kcal, Zsír: 6,77g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 4,60g, CH: 29,90g, Cuk: 0,00g<br>Só: 0,98g, Ca: 9,24mg   | TK zsemle <sup>1</sup><br>Paradicsom<br>Körözött <sup>7</sup><br><br>E: 188,50kcal, Zsír: 2,64g, Tel.zsír.: 1,05g<br>Feh.: 7,89g, CH: 32,18g, Cuk: 0,04g<br>Só: 0,90g, Ca: 24,18mg  | Lekváros táska <sup>1</sup><br><br>E: 304,33kcal, Zsír: 12,04g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 3,92g, CH: 42,77g, Cuk: 1,96g<br>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