

# Étlap

33. hét

2024. augusztus 12 - 2024. augusztus 16

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.08.12 Hétfő	2024.08.13 Kedd	2024.08.14 Szerda	2024.08.15 Csütörtök	2024.08.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz Ráma margarin	Kakaó <sup>7</sup> Fonott kismákos <sup>1,3,5,6,7,8,14</sup>	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>	Tej1,5% <sup>7</sup> Vajas kifli <sup>1,7</sup>	Eper-tejszínes tea <sup>12</sup> Borzas kenyér <sup>1,7</sup>
	E: 230,81kcal, Zsír: 7,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g, CH: 37,10g, Cuk: 15,09g Só: 1,12g, Ca: 5,20mg	E: 252,48kcal, Zsír: 4,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,37g, CH: 42,64g, Cuk: 7,79g Só: 0,80g, Ca: 114,95mg	E: 194,04kcal, Zsír: 6,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,72g, CH: 27,06g, Cuk: 5,04g Só: 1,16g, Ca: 4,44mg	E: 219,09kcal, Zsír: 3,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,67g, CH: 36,89g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 114,00mg	E: 317,23kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,38g, CH: 29,77g, Cuk: 2,55g Só: 1,47g, Ca: 180,00mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tönkölybúza-galuska <sup>1,3</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Virslj <sup>1,6,7</sup> Szezonális gyümölcs	Zellerkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> Párolt rizs 1/2 Párolt káposzta almával 1/2	Erdélyi húsleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Csoki öntet <sup>1,7</sup> Piskóta kocka Szezonális gyümölcs	Zöldbab leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Debreceni pulyka tokány <sup>1,6,7</sup> Tarhonya <sup>1,3</sup> Csemege uborka	Májgaluskaleves <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: 506,02kcal, Zsír: 22,13g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,70g, CH: 53,00g, Cuk: 2,70g Só: 1,43g, Ca: 57,86mg	E: 482,42kcal, Zsír: 19,67g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 22,01g, CH: 53,55g, Cuk: 5,00g Só: 0,73g, Ca: 66,99mg	E: 567,93kcal, Zsír: 16,17g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,66g, CH: 80,61g, Cuk: 35,08g Só: 0,23g, Ca: 131,42mg	E: 575,02kcal, Zsír: 24,66g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 27,05g, CH: 60,51g, Cuk: 5,50g Só: 1,20g, Ca: 53,81mg	E: 580,27kcal, Zsír: 13,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,44g, CH: 86,40g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 319,65mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Füstölt ízesítésű pulykamell sonka <sup>6</sup>	TK formakenyér <sup>1</sup> Citromos házi halpástétom <sup>3,7,10</sup>	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> Zöldséges szelet <sup>6,10</sup>	Banán
	E: 198,28kcal, Zsír: 4,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,26g, CH: 22,68g, Cuk: 0,04g Só: 1,08g, Ca: 2,80mg	E: 172,18kcal, Zsír: 7,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,62g, CH: 21,88g, Cuk: 0,04g Só: 0,61g, Ca: 1,80mg	E: 149,86kcal, Zsír: 2,65g, Tel.zsír.: 0,15g Feh.: 5,83g, CH: 22,98g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 14,50mg	E: 196,51kcal, Zsír: 5,82g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,90g, CH: 22,48g, Cuk: 0,08g Só: 0,96g, Ca: 0,00mg	E: 63,24kcal, Zsír: 0,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,78g, CH: 14,52g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 3,60mg

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. Csillagfű