

# Étlap

18. hét

2024. április 29 - 2024. május 3

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Őszibarack gyümölcs tea<sup>12</sup> Vaj<sup>7</sup> Graham kenyér<sup>1</sup> Paradicsom</p> <p>E: 177,27kcal, Zsír: 8,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,27g, CH: 22,05g, Cuk: 5,00g Só: 0,03g, Ca: 5,30mg</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup> Foszlóskalács<sup>1</sup></p> <p>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</p>	<p>Fekete ribizli tea<sup>12</sup> Fehér formakenyér<sup>1</sup> Mogyorókrém<sup>1,5,6,7,8</sup></p> <p>E: 241,69kcal, Zsír: 6,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,38g, CH: 40,36g, Cuk: 16,59g Só: 0,62g, Ca: 0,00mg</p>	<p>Tej<sup>1,5%</sup><sup>7</sup> Molnárka 50g<sup>1</sup></p> <p>E: 228,49kcal, Zsír: 5,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,50g, CH: 36,35g, Cuk: 3,80g Só: 0,40g, Ca: 114,00mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Fejtettbab- leves füstölt sertéshússal<sup>1,7,9</sup> Tejberizs kakaós szórással<sup>7</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 560,22kcal, Zsír: 13,33g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 19,40g, CH: 87,98g, Cuk: 24,98g Só: 1,05g, Ca: 257,58mg</p>	<p>Magyaros burgonyaleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Eszterházy csirkeragu<sup>1,7</sup> Spagetti<sup>1,3</sup></p> <p>E: 650,16kcal, Zsír: 29,37g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 25,63g, CH: 68,81g, Cuk: 2,00g Só: 0,17g, Ca: 39,47mg</p>	<p>Tavaszi leves<sup>1,3,9</sup> Sertéspörkölt<sup>1</sup> Paradicsomos káposzta<sup>1,7,9</sup></p> <p>E: 533,88kcal, Zsír: 28,35g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 15,21g, CH: 55,73g, Cuk: 5,99g Só: 0,39g, Ca: 87,19mg</p>	<p>Tojásleves<sup>1,3</sup> Rántott sertésborda<sup>1,3,7</sup> Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p>E: 475,95kcal, Zsír: 17,84g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,48g, CH: 54,51g, Cuk: 1,50g Só: 0,45g, Ca: 28,00mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Flóra margarin<sup>7</sup> Vizes zsemle<sup>1</sup> Zöldséges szelet<sup>6,10</sup></p> <p>E: 233,55kcal, Zsír: 5,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,89g, CH: 30,63g, Cuk: 0,00g Só: 1,24g, Ca: 9,24mg</p>	<p>TK kifli sószegegy<sup>1</sup> Kocka sajt<sup>7</sup> Kígyó uborka</p> <p>E: 168,17kcal, Zsír: 2,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,75g, CH: 31,18g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 8,05mg</p>	<p>TK zsemle<sup>1</sup> Kápia paprika Ráma margarin Kópé szelet<sup>6</sup></p> <p>E: 279,69kcal, Zsír: 11,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,08g, CH: 32,57g, Cuk: 0,04g Só: 2,14g, Ca: 1,20mg</p>	<p>Tk sajtos pogácsa</p> <p>E: 162,76kcal, Zsír: 8,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,80g, CH: 18,40g, Cuk: 0,55g Só: 0,00g, Ca: 0,00mg</p>

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. Rákfélék 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