

# Étlap

20. hét

2024. május 13 - 2024. május 17

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Friss citromos tea Fehér formakenyér <sup>1</sup> Méz Ráma margarin	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>	Multivitaminos gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>	Tej 1,5% <sup>7</sup> TK Buci** <sup>1</sup>	Őszibarack gyümölcs tea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Túrókrém <sup>7</sup>
	E: 302,13kcal, Zsír: 7,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 53,70g, Cuk: 26,19g Só: 1,27g, Ca: 9,20mg	E: 405,44kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 69,15g, Cuk: 29,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	E: 207,16kcal, Zsír: 1,03g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,35g, CH: 42,99g, Cuk: 10,05g Só: 0,92g, Ca: 3,68mg	E: 208,29kcal, Zsír: 3,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,50g, CH: 31,60g, Cuk: 0,00g Só: 0,48g, Ca: 228,00mg	E: 339,70kcal, Zsír: 8,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,60g, CH: 43,34g, Cuk: 10,79g Só: 0,97g, Ca: 16,00mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Csirkemell dinó sütőben <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Szezonális gyümölcs	Almaleves <sup>1,7</sup> Bácskai rizseshús sertésből Vitamin saláta	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Csirkemellpörkölt Tésztaköret koleszterin mentes <sup>1</sup>	Zöldség leves rizzsel <sup>1,3,7,9,10</sup> Milánóimakaróni durumtésztából <sup>1,7</sup>	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya Főtt kemény tojás <sup>3</sup> Müzsizetlet <sup>1,5,6,7,8,11,12</sup>
	E: 745,78kcal, Zsír: 34,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,46g, CH: 82,88g, Cuk: 6,99g Só: 1,08g, Ca: 72,16mg	E: 709,21kcal, Zsír: 21,08g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 25,26g, CH: 101,21g, Cuk: 11,91g Só: 0,40g, Ca: 74,18mg	E: 922,34kcal, Zsír: 29,68g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 48,46g, CH: 115,07g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 93,61mg	E: 736,29kcal, Zsír: 24,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,34g, CH: 92,27g, Cuk: 2,24g Só: 0,57g, Ca: 159,78mg	E: 773,74kcal, Zsír: 17,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,21g, CH: 114,33g, Cuk: 6,80g Só: 0,59g, Ca: 397,27mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>	Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Kígyó uborka Sajtkrém natúr <sup>7</sup>	Kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup>	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>	Sajtos croissant <sup>1,7</sup>
	E: 287,02kcal, Zsír: 10,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,45g, CH: 30,61g, Cuk: 0,04g Só: 1,44g, Ca: 6,00mg	E: 332,95kcal, Zsír: 17,21g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 8,06g, CH: 35,11g, Cuk: 0,22g Só: 1,39g, Ca: 63,70mg	E: 186,00kcal, Zsír: 2,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,95g, CH: 35,04g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 5,05mg	E: 315,13kcal, Zsír: 13,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,70g, CH: 30,52g, Cuk: 0,00g Só: 1,44g, Ca: 9,24mg	E: 330,93kcal, Zsír: 17,99g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,73g, CH: 30,10g, Cuk: 1,96g Só: 0,42g, Ca: 0,00mg

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál, diétás étlap elérhető: [mfk.bp13.hu](http://mfk.bp13.hu)  
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

**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