

# Étlap

26. hét

2023. június 26 - 2023. június 30

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.06.26 Hétfő	2023.06.27 Kedd	2023.06.28 Szerda	2023.06.29 Csütörtök	2023.06.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Jó reggelt gyümölcs <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Baromfipárizsi <sup>1,6,7</sup> Paradicsom  E: 347,30kcal, Zsír: 11,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,75g, CH: 42,84g, Cuk: 8,05g Só: 0,97g, Ca: 4,20mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> kifli TK sószegevény <sup>1,7</sup>  E: 97,04kcal, Zsír: 3,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,80g, CH: 10,60g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Mogyorókrém <sup>1,5,6,7,8</sup>  E: 280,50kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,16g, CH: 48,86g, Cuk: 30,42g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>  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	Eper-tejszínes tea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Felvágott  E: 309,01kcal, Zsír: 7,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,23g, CH: 37,82g, Cuk: 5,06g Só: 0,90g, Ca: 4,50mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros zöldbableves <sup>1,3,9</sup> Bolognai makaróni sertésből <sup>1,3,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 836,00kcal, Zsír: 25,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 30,90g, CH: 116,31g, Cuk: 1,12g Só: 0,92g, Ca: 92,33mg	Májgombóc leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 741,29kcal, Zsír: 18,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,90g, CH: 103,01g, Cuk: 2,05g Só: 2,03g, Ca: 372,77mg	Zellerkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Gyros csirke <sup>1,7,10</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta Szezonális gyümölcs E: 867,38kcal, Zsír: 33,39g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 33,54g, CH: 102,74g, Cuk: 3,37g Só: 0,80g, Ca: 104,87mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Paradicsomos káposzta <sup>1,7,9</sup> Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sup>1,3,7</sup>  E: 694,54kcal, Zsír: 25,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,44g, CH: 95,36g, Cuk: 15,98g Só: 0,80g, Ca: 120,70mg	Karalábé leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tarhonyás hús sertésből <sup>1,3</sup> Uborka saláta  E: 863,61kcal, Zsír: 33,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 36,43g, CH: 104,57g, Cuk: 12,82g Só: 1,13g, Ca: 67,74mg
<b>Uzsonna</b>	Burgonyás kenyér <sup>1</sup> Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 316,78kcal, Zsír: 16,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,56g, CH: 33,92g, Cuk: 0,00g Só: 0,92g, Ca: 0,00mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Margarin <sup>7</sup> Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 303,32kcal, Zsír: 13,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,28g, CH: 28,09g, Cuk: 0,00g Só: 1,37g, Ca: 4,50mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 209,18kcal, Zsír: 6,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,67g, CH: 32,03g, Cuk: 0,05g Só: 1,04g, Ca: 4,20mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Margarin <sup>7</sup> Felvágott  E: 291,06kcal, Zsír: 7,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,28g, CH: 33,20g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg	Burgonyás pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 107,91kcal, Zsír: 4,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,69g, CH: 13,09g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt