

# Étlap

31. hét

2023. július 31 - 2023. augusztus 4

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.07.31 Hétfő	2023.08.01 Kedd	2023.08.02 Szerda	2023.08.03 Csütörtök	2023.08.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej1,5% <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  E: 267,61kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,07g, CH: 42,19g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Cukkinikrém <sup>3,7,10</sup>  E: 233,52kcal, Zsír: 3,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,90g, CH: 43,64g, Cuk: 8,15g Só: 1,00g, Ca: 0,54mg	Kakaó <sup>7</sup> Sajtos kifli <sup>1,7</sup>  E: 383,70kcal, Zsír: 6,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,80g, CH: 66,67g, Cuk: 25,77g Só: 0,79g, Ca: 230,10mg	Friss citromos tea Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 324,46kcal, Zsír: 15,90g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,05g, CH: 38,26g, Cuk: 10,79g Só: 1,24g, Ca: 59,20mg	Jó reggelt gyümölcs tea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> Kígyó uborka Felvágott  E: 162,21kcal, Zsír: 6,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,36g, CH: 8,70g, Cuk: 7,99g Só: 0,00g, Ca: 4,50mg
<b>Ebéd</b>	Kolbászos burgonyaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Ízes derelye <sup>1,3</sup> Szezonális gyümölcs  E: 1 057,88kcal, Zsír: 33,47g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 21,69g, CH: 158,48g, Cuk: 17,45g Só: 1,49g, Ca: 32,60mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Száraztészta-levesbetét <sup>1,3</sup> Csirke nuggets sütőben <sup>1,3,7</sup> Finom főzelék <sup>1,3,7,9,10</sup>  E: 761,93kcal, Zsír: 45,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,46g, CH: 64,91g, Cuk: 9,36g Só: 1,67g, Ca: 137,09mg	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Borsos tokány <sup>1,7</sup> Párolt rizs Szezonális gyümölcs  E: 822,63kcal, Zsír: 31,62g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 28,55g, CH: 100,79g, Cuk: 1,47g Só: 1,17g, Ca: 82,66mg	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: 790,90kcal, Zsír: 21,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,89g, CH: 109,05g, Cuk: 0,54g Só: 1,03g, Ca: 396,66mg	Zöldbab leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> Kukoricás rizs Vitamin saláta  E: 790,47kcal, Zsír: 29,01g, Tel.zsír.: 1,85g Feh.: 33,55g, CH: 97,99g, Cuk: 13,53g Só: 1,02g, Ca: 78,75mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Felvágott  E: 278,37kcal, Zsír: 9,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,25g, CH: 32,82g, Cuk: 0,11g Só: 1,04g, Ca: 4,50mg	Borzas kenyér <sup>7</sup>  E: 335,49kcal, Zsír: 15,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,00g, CH: 24,68g, Cuk: 0,00g Só: 0,96g, Ca: 240,00mg	Delma margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Felvágott  E: 262,71kcal, Zsír: 7,55g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,26g, CH: 33,16g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg	Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 274,15kcal, Zsír: 12,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,22g, CH: 33,38g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 7,95mg	Kakaós csiga/Pék <sup>1</sup>  E: 128,47kcal, Zsír: 2,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,75g, CH: 23,70g, Cuk: 7,50g 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. 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. Csillagfű