

# Étlap

33. hét

2023. augusztus 14 - 2023. augusztus 18

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.08.14 Hétfő	2023.08.15 Kedd	2023.08.16 Szerda	2023.08.17 Csütörtök	2023.08.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kenőmájás <sup>1,6,7</sup>  E: 326,31kcal, Zsír: 11,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,29g, CH: 42,22g, Cuk: 10,05g Só: 2,01g, Ca: 4,04mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Felvágott  E: 280,74kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,31g, CH: 33,21g, Cuk: 0,11g Só: 1,04g, Ca: 3,60mg	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	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Felvágott  E: 323,18kcal, Zsír: 7,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,28g, CH: 41,19g, Cuk: 8,05g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Márványstangli <sup>1</sup>  E: 293,16kcal, Zsír: 7,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,60g, CH: 43,47g, Cuk: 4,00g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaragu leves <sup>1,9</sup> Sajtos-tejfölös tészta <sup>1,3,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 765,43kcal, Zsír: 29,83g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 33,83g, CH: 86,63g, Cuk: 1,20g Só: 1,54g, Ca: 228,24mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tönkölybúza-galuska <sup>1,3</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Sült virsli /feltét <sup>1,6,7</sup>  E: 755,15kcal, Zsír: 41,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 30,27g, CH: 63,37g, Cuk: 6,05g Só: 0,30g, Ca: 90,14mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt <sup>1</sup> Szarvacska tészta Kovászos uborka Szezonális gyümölcs  E: 936,78kcal, Zsír: 41,46g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 28,56g, CH: 105,71g, Cuk: 9,07g Só: 1,33g, Ca: 64,20mg	Fokhagymakrém leves <sup>1,7</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,7</sup> Petrezselymes burgonya Mongol saláta  E: 1 002,70kcal, Zsír: 56,69g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 23,90g, CH: 94,56g, Cuk: 5,57g Só: 1,75g, Ca: 22,98mg	Zöldséges rizsleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Paradicsomos burgonya főzelék <sup>1,7,9</sup> Csirkemell dinó sütőben <sup>1,3,6,7,9,10</sup>  E: 830,76kcal, Zsír: 39,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,52g, CH: 100,23g, Cuk: 18,42g Só: 1,20g, Ca: 44,87mg
<b>Uzsonna</b>	Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 248,55kcal, Zsír: 12,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,21g, CH: 28,73g, Cuk: 0,00g Só: 0,77g, Ca: 7,95mg	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	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Felvágott  E: 288,69kcal, Zsír: 7,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,22g, CH: 32,81g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 4,50mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Póréhagymás tojáskrém <sup>3,7</sup>  E: 182,63kcal, Zsír: 4,24g, Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 4,67g, CH: 30,49g, Cuk: 0,18g Só: 1,34g, Ca: 11,96mg	TK kifli sószegegy <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup>  E: 216,96kcal, Zsír: 6,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,45g, CH: 31,16g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 90,00mg

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. Csillagfűrt