



# Étlap

12. hét

2023. március 20 - 2023. március 24

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup>  E: 325,44kcal, Zsír: 7,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,92g, CH: 42,31g, Cuk: 10,05g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Tej <sup>1,5%7</sup> Korpás kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 260,25kcal, Zsír: 4,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,02g, CH: 42,02g, Cuk: 0,79g Só: 0,44g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea Bords Eve Olívaolajjal TK formakenyér <sup>1</sup> Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup>  E: 302,43kcal, Zsír: 8,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,53g, CH: 42,23g, Cuk: 10,05g Só: 1,04g, 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	Vadmalná tea Bords Eve Olívaolajjal TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek  E: 252,75kcal, Zsír: 6,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,22g, CH: 41,71g, Cuk: 9,05g Só: 1,04g, Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésraguleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup>  E: 775,94kcal, Zsír: 30,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,78g, CH: 93,23g, Cuk: 20,41g Só: 0,65g, Ca: 231,71mg	Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Rántott szárnyaspárizsi sütőben <sup>1,3,6,7</sup> Almás párna <sup>1</sup>  E: 808,14kcal, Zsír: 30,21g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 20,68g, CH: 109,16g, Cuk: 12,00g Só: 2,22g, Ca: 37,88mg	Magyaros zöldbabeleves <sup>1,9</sup> Kínai csirke ragu <sup>1,9</sup> Párolt rizs Szezonális gyümölcs  E: 839,01kcal, Zsír: 30,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,39g, CH: 110,02g, Cuk: 7,14g Só: 1,29g, Ca: 35,15mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Finommetélt <sup>1,3</sup> Lencse főzelék <sup>**1,7</sup> Füstölt,főtt comb-tarja kockázva  E: 629,03kcal, Zsír: 21,11g, Tel.zsír.: 1,73g Feh.: 32,96g, CH: 76,63g, Cuk: 5,76g Só: 2,04g, Ca: 110,47mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Tarhonyás hús sertésből <sup>1,3</sup> Csemege uborka  E: 785,86kcal, Zsír: 26,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,24g, CH: 101,56g, Cuk: 12,69g Só: 0,90g, Ca: 65,27mg
<b>Uzsonna</b>	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 284,21kcal, Zsír: 15,90g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 6,05g, CH: 28,25g, Cuk: 0,80g Só: 1,24g, Ca: 59,20mg	Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 274,58kcal, Zsír: 6,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,63g, CH: 30,54g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 13,74mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 216,62kcal, Zsír: 4,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,62g, CH: 30,84g, Cuk: 0,00g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Lilahagyma  E: 284,74kcal, Zsír: 6,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,86g, CH: 32,52g, Cuk: 2,53g Só: 0,84g, Ca: 9,30mg	Lekváros bukta <sup>1</sup>  E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g Só: 0,42g, 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