



# Étlap

13. hét

2023. március 27 - 2023. március 31

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea Borzas kenyér <sup>7</sup>  E: 375,75kcal, Zsír: 15,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 16,00g, CH: 34,69g, Cuk: 9,99g Só: 0,96g, Ca: 240,00mg	Friss citromos tea Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sárgabarack lekvár  E: 289,23kcal, Zsír: 4,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 50,40g, Cuk: 20,85g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  E: 353,14kcal, Zsír: 5,87g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,73g, CH: 61,90g, Cuk: 11,62g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Fekete ribizli tea Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> Burgonyás kenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 330,53kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,92g, CH: 43,84g, Cuk: 9,99g Só: 0,92g, Ca: 4,50mg	Vadmálnás tea Kenőmájás <sup>1,6,7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Lilahagyma  E: 334,05kcal, Zsír: 11,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,64g, CH: 43,71g, Cuk: 11,54g Só: 2,02g, Ca: 13,34mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves sertéshúsból <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejbedara kakaószórással <sup>1,7</sup>  E: 689,67kcal, Zsír: 17,97g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,14g, CH: 100,91g, Cuk: 32,00g Só: 0,52g, Ca: 319,80mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Sajttal töltött pulykamell <sup>1,3,7</sup> Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup>  E: 747,76kcal, Zsír: 53,99g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 24,97g, CH: 53,98g, Cuk: 5,14g Só: 3,32g, Ca: 68,33mg	Kelvirág krémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Csirkehúsos ázsiai spagetti <sup>1,3,5,6,8</sup> Szezonális gyümölcs  E: 834,15kcal, Zsír: 26,25g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 34,27g, CH: 111,47g, Cuk: 3,28g Só: 0,78g, Ca: 64,45mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Csiga tészta <sup>1,3,7</sup> Paradicsom mártás <sup>1,7,9</sup> Húsgombóc sertéshúsból <sup>3</sup> Főtt burgonya 1/2  E: 652,33kcal, Zsír: 14,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,98g, CH: 101,42g, Cuk: 17,04g Só: 0,60g, Ca: 63,13mg	Sólet füstölt hússal <sup>1</sup> Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Húsvéti mézes puszedli <sup>1,3,5,6,7,8</sup>  E: 875,40kcal, Zsír: 25,83g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,00g, CH: 119,47g, Cuk: 19,20g Só: 3,19g, Ca: 17,51mg
<b>Uzsonna</b>	Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek  E: 276,70kcal, Zsír: 6,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,81g, CH: 30,59g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	Bords Eve Olívaolajjal Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 220,41kcal, Zsír: 7,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,41g, CH: 31,23g, Cuk: 0,18g Só: 0,98g, Ca: 4,50mg	Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> Rozsos zsemle <sup>1</sup> Sárgarépa hasáb  E: 141,57kcal, Zsír: 6,41g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,51g, CH: 3,24g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 13,80mg	TK zsemle <sup>1</sup> Körözött <sup>7</sup>  E: 197,65kcal, Zsír: 3,28g, Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 8,81g, CH: 32,06g, Cuk: 1,67g Só: 0,94g, Ca: 28,77mg	Túrórudi <sup>1,7</sup> Alma  E: 27,39kcal, Zsír: 0,41g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,41g, CH: 5,25g, Cuk: 5,20g Só: 0,01g, Ca: 7,35mg

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