

# Étlap

13. hét

2024. március 25 - 2024. március 29

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

| Étkezés        | 2024.03.25<br>Hétfő  | 2024.03.26<br>Kedd   | 2024.03.27<br>Szerda  | 2024.03.28<br>Csütörtök  | 2024.03.29<br>Péntek |
|----------------|--|--|---|--|----------------------|
| <b>Tízórai</b> | Erdei gyümölcsstea<br>Bords Eve csök.zsirtartalmú<br>margarin <sup>7,11</sup><br>Félbarna kenyér <sup>1</sup><br>Kígyó uborka<br>Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup><br>E: 221,88kcal, Zsír: 10,02g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 5,51g, CH: 26,59g, Cuk: 5,00g<br>Só: 1,18g, Ca: 7,00mg | Multivitaminos gyümölcsstea<br>Fehér formakenyér <sup>1</sup><br>Mogyorókrém <sup>1,5,6,7,8</sup><br>E: 233,51kcal, Zsír: 6,60g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 4,38g, CH: 38,36g, Cuk: 14,60g<br>Só: 0,62g, Ca: 0,00mg             | Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup><br>Borzas kenyér <sup>1,7</sup><br>E: 327,15kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 12,38g, CH: 32,27g, Cuk: 5,05g<br>Só: 1,47g, Ca: 180,00mg   | Vadmeggy gyümölcsstea<br>Virslí <sup>1,6,7</sup><br>Ketchup<br>TK formakenyér <sup>1</sup><br>E: 244,22kcal, Zsír: 9,52g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 9,08g, CH: 28,89g, Cuk: 6,44g<br>Só: 1,73g, Ca: 11,80mg                          |                      |
| <b>Ebéd</b>    | Tárkonyos pulykaraguleves <sup>1,3,7,9,10</sup><br>Darás metélt <sup>1,3</sup><br>Szezonális gyümölcs<br>E: 777,85kcal, Zsír: 21,83g, Tel.zsír.: 1,24g<br>Feh.: 27,15g, CH: 116,29g, Cuk: 13,14g<br>Só: 0,78g, Ca: 52,08mg   | Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup><br>Serpényős burgonya<br>sertéshússal<br>Csemege uborka<br>E: 481,40kcal, Zsír: 14,67g, Tel.zsír.: 1,24g<br>Feh.: 17,74g, CH: 70,63g, Cuk: 6,97g<br>Só: 0,13g, Ca: 36,87mg                 | Lencse főzelék <sup>**1,7</sup><br>Füstölt,főtt comb-tarja<br>kockázva<br>Ivólé<br>Csokinyuszi <sup>1,5,7,8</sup><br>Szezonális gyümölcs<br>E: 462,13kcal, Zsír: 14,44g, Tel.zsír.: 1,24g<br>Feh.: 22,73g, CH: 60,56g, Cuk: 2,49g<br>Só: 1,24g, Ca: 73,19mg | Burgonyakrémleves <sup>1,7,9</sup><br>Leves gyöngy <sup>1</sup><br>Mexikói sertésragu <sup>1</sup><br>Párolt rizs<br>E: 536,38kcal, Zsír: 22,24g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 17,51g, CH: 64,18g, Cuk: 0,00g<br>Só: 0,36g, Ca: 39,40mg |                      |
| <b>Uzsonna</b> | TK zsemle <sup>1</sup><br>Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup><br>E: 224,58kcal, Zsír: 8,57g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 4,94g, CH: 30,23g, Cuk: 0,04g<br>Só: 0,84g, Ca: 0,00mg  | Flóra margarin <sup>7</sup><br>Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup><br>Jégcsapretek<br>Kópé szelet <sup>6</sup><br>E: 305,17kcal, Zsír: 9,30g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 10,99g, CH: 35,30g, Cuk: 0,22g<br>Só: 1,72g, Ca: 0,00mg | Kakaós csiga/Pék <sup>1</sup><br>E: 128,47kcal, Zsír: 2,00g, Tel.zsír.: 0,00g<br>Feh.: 3,75g, CH: 23,70g, Cuk: 7,50g<br>Só: 0,00g, Ca: 0,00mg   | Fehér formakenyér <sup>1</sup><br>Zöldségkrém <sup>7</sup><br>E: 131,49kcal, Zsír: 2,36g, Tel.zsír.: 1,15g<br>Feh.: 3,80g, CH: 23,06g, Cuk: 0,00g<br>Só: 0,67g, Ca: 10,39mg  |                      |

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt