

# Étlap

27. hét

2024. július 1 - 2024. július 5

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Zöldséges szelet <sup>6,10</sup>  E: 215,57kcal, Zsír: 5,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,70g, CH: 27,76g, Cuk: 5,00g Só: 1,02g, Ca: 0,00mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Vaj <sup>7</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup>  E: 245,67kcal, Zsír: 9,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,04g, CH: 31,00g, Cuk: 0,00g Só: 0,75g, Ca: 116,50mg	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup> Paradicsom Ráma margarin  E: 234,09kcal, Zsír: 8,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,82g, CH: 29,88g, Cuk: 6,99g Só: 1,34g, Ca: 8,80mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Pannini <sup>**1</sup>  E: 230,59kcal, Zsír: 3,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,28g, CH: 41,54g, Cuk: 6,99g Só: 0,45g, Ca: 114,00mg	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 266,32kcal, Zsír: 10,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,00g, CH: 28,50g, Cuk: 7,03g Só: 1,00g, Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Szárnyas raguleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Darás metélt <sup>1,3</sup> Szezonális gyümölcs  E: 675,24kcal, Zsír: 19,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,97g, CH: 100,27g, Cuk: 13,14g Só: 0,71g, Ca: 38,79mg	Májgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sertéspörkölt <sup>1</sup> Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup>  E: 600,65kcal, Zsír: 27,16g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 26,46g, CH: 61,93g, Cuk: 1,40g Só: 0,66g, Ca: 90,39mg	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Csirke nuggets sütőben <sup>1,3,7</sup> Vajas burgonya <sup>7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 671,61kcal, Zsír: 33,73g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 14,42g, CH: 62,04g, Cuk: 0,00g Só: 0,93g, Ca: 63,52mg	Hamis gulyásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Virslj <sup>1,6,7</sup>  E: 403,99kcal, Zsír: 21,70g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 11,87g, CH: 38,63g, Cuk: 2,50g Só: 1,29g, Ca: 63,60mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Eszterházy csirkeragu <sup>1,7</sup> Spagetti <sup>1,3</sup>  E: 629,60kcal, Zsír: 27,14g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 26,25g, CH: 68,05g, Cuk: 2,00g Só: 0,25g, Ca: 46,80mg
<b>Uzsonna</b>	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 185,26kcal, Zsír: 8,24g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,58g, CH: 22,40g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 32,00mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Kenőmájás <sup>1,6,7</sup>  E: 172,39kcal, Zsír: 6,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,68g, CH: 21,80g, Cuk: 0,04g Só: 1,16g, Ca: 5,04mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup>  E: 149,20kcal, Zsír: 2,73g, Tel.zsír.: 0,15g Feh.: 5,99g, CH: 22,42g, Cuk: 0,04g Só: 0,70g, Ca: 14,50mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> Jégcsapretek Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 212,12kcal, Zsír: 10,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,65g, CH: 22,22g, Cuk: 0,08g Só: 1,10g, Ca: 4,00mg	Vajkrém <sup>7</sup> Burgonyás kenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 173,78kcal, Zsír: 4,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,25g, CH: 28,14g, Cuk: 0,00g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg

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