



# Étlap

4. hét

2023. január 23 - 2023. január 27

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Narancs-gránátalma tea Bords Eve Olívaolajjal Fehér formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek  E: 177,10kcal, Zsír: 0,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,16g, CH: 38,02g, Cuk: 9,99g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg	Kakaó <sup>7</sup> Magvas kifli  E: 230,08kcal, Zsír: 6,12g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,28g, CH: 36,23g, Cuk: 24,98g Só: 0,00g, Ca: 242,10mg	Fekete ribizli tea Flóra margarin <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Sárgabarack lekvár  E: 309,66kcal, Zsír: 4,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,42g, CH: 54,69g, Cuk: 20,85g Só: 0,90g, Ca: 4,20mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Mézes gabonapehely <sup>1,5,7,8</sup>  E: 249,14kcal, Zsír: 4,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,04g, CH: 41,20g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Vadmálnás tea Fehér formakenyér <sup>1</sup> Citromos házi halpástétom <sup>3,7</sup>  E: 278,25kcal, Zsír: 11,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,06g, CH: 37,16g, Cuk: 8,99g Só: 0,77g, Ca: 2,88mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves sertéshúsból <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejberizs kakaószórással <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 722,57kcal, Zsír: 17,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,55g, CH: 110,23g, Cuk: 33,40g Só: 0,44g, Ca: 294,44mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Finommetélt <sup>1,3</sup> Sertéspörkölt <sup>1</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup>  E: 730,68kcal, Zsír: 45,51g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,40g, CH: 58,21g, Cuk: 5,91g Só: 2,31g, Ca: 93,66mg	Zöldborsó leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Vadas sertésből <sup>1,3,7,9,10</sup> Spagetti <sup>1,3</sup>  E: 902,94kcal, Zsír: 34,44g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 37,09g, CH: 108,37g, Cuk: 10,22g Só: 0,84g, Ca: 87,44mg	Fokhagymakrém leves <sup>1,7</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Mexikói szárnyasragu <sup>1,3,7,9,10</sup> Párolt rizs <sup>1</sup>  E: 875,95kcal, Zsír: 42,31g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 28,90g, CH: 93,93g, Cuk: 2,86g Só: 0,96g, Ca: 45,68mg	Zöldségleves tarhonyával <sup>1,3,7,9,10</sup> Vagdalt sertés <sup>1,3</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup>  E: 587,97kcal, Zsír: 23,77g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,70g, CH: 66,85g, Cuk: 0,81g Só: 1,41g, Ca: 115,56mg
<b>Uzsonna</b>	Felvágott Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup>  E: 272,86kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,50g, CH: 30,03g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Zöldségkrém <sup>7</sup>  E: 152,55kcal, Zsír: 1,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,68g, CH: 28,96g, Cuk: 0,00g Só: 0,78g, Ca: 6,13mg	Felvágott Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 294,04kcal, Zsír: 12,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,86g, CH: 30,58g, Cuk: 0,04g Só: 1,05g, Ca: 4,50mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup> Zöldpaprika  E: 315,92kcal, Zsír: 16,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,68g, CH: 33,44g, Cuk: 0,00g Só: 0,90g, Ca: 3,60mg	Burgonyás pogácsa  E: 2,16kcal, Zsír: 0,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,05g, CH: 0,26g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, 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