

# Étlap

36. hét

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vadmálnás tea <sup>12</sup> Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 254,76kcal, Zsír: 6,78g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,21g, CH: 42,36g, Cuk: 9,05g Só: 1,04g, Ca: 4,20mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>  E: 385,36kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 64,15g, Cuk: 24,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Tojáskrém <sup>3,10</sup>  E: 223,53kcal, Zsír: 3,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,67g, CH: 40,64g, Cuk: 8,05g Só: 1,11g, Ca: 5,46mg	Tej1,5% <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 418,12kcal, Zsír: 19,81g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,02g, CH: 44,40g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 231,60mg	Erdei málna gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 345,51kcal, Zsír: 16,15g, Tel.zsír.: 9,16g Feh.: 7,36g, CH: 41,41g, Cuk: 8,05g Só: 1,37g, Ca: 63,70mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves sertés húsból <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejbedara kakaós zörpével <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 1 182,01kcal, Zsír: 21,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 43,51g, CH: 193,64g, Cuk: 29,97g Só: 0,90g, Ca: 348,23mg	Májgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Csirkemellpörkölt Párolt rizs Uborka saláta  E: 967,31kcal, Zsír: 27,67g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 44,35g, CH: 131,78g, Cuk: 9,99g Só: 1,24g, Ca: 73,63mg	Tavaszi leves <sup>1,3,9</sup> Bolognai makaróni sertésből <sup>1,3,7</sup> Sajt szórás <sup>7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 874,60kcal, Zsír: 29,67g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,95g, CH: 111,84g, Cuk: 1,12g Só: 1,35g, Ca: 218,56mg	Lebbencs leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Fokhagymás csirkemell <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup>  E: 774,69kcal, Zsír: 39,91g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 35,24g, CH: 68,74g, Cuk: 3,00g Só: 1,10g, Ca: 113,81mg	Zöldségkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup>  E: 955,45kcal, Zsír: 35,44g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 24,40g, CH: 128,27g, Cuk: 7,54g Só: 0,45g, Ca: 59,53mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 259,89kcal, Zsír: 8,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,29g, CH: 30,50g, Cuk: 0,00g Só: 1,59g, Ca: 9,24mg	TK kifli sós zsegegy <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> Sárgarépa hasáb  E: 177,88kcal, Zsír: 2,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,91g, CH: 33,27g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 18,85mg	Vaj <sup>7</sup> Rozsos zsemle <sup>1</sup> Kápia paprika  E: 163,27kcal, Zsír: 16,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,87g, CH: 3,41g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 5,00mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 271,07kcal, Zsír: 12,45g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,00g, CH: 30,06g, Cuk: 0,00g Só: 1,58g, Ca: 15,24mg	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup>  E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, 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. Rákkfélek 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. Csillagfű