

# Étlap

41. hét

2024. október 7 - 2024. október 11

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromfű-almatea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sárgabarack lekvár	Gyerekkávét <sup>7</sup> Molnárika 50g <sup>1</sup>	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup>	Erdei gyümölcsstea Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom
	E: 291,40kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,98g, CH: 48,56g, Cuk: 18,85g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	E: 354,50kcal, Zsír: 7,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,56g, CH: 59,36g, Cuk: 11,79g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg	E: 282,65kcal, Zsír: 12,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,80g, CH: 35,50g, Cuk: 8,04g Só: 0,75g, Ca: 0,00mg	E: 277,51kcal, Zsír: 3,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g, CH: 52,43g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 142,50mg	E: 243,60kcal, Zsír: 8,66g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,39g, CH: 36,00g, Cuk: 8,04g Só: 0,75g, Ca: 6,70mg
<b>Ebéd</b>	Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Pulykapörkölt <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs	Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup> Sertésrizottó <sup>7</sup> Uborka saláta	Hamis gulyásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Firenzei tészta (parajos tészta) <sup>**1,7</sup> Szezonális gyümölcs	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kapros csirkemell <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>	Rántott sertésborda sütőben <sup>1,3,7</sup> Rostos gyümölcslé Petrezselymes burgonya Vitamin saláta
	E: 807,65kcal, Zsír: 34,75g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 31,04g, CH: 86,81g, Cuk: 0,00g Só: 0,54g, Ca: 38,77mg	E: 716,04kcal, Zsír: 24,97g, Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 31,09g, CH: 95,44g, Cuk: 6,47g Só: 0,74g, Ca: 175,78mg	E: 901,83kcal, Zsír: 30,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,60g, CH: 121,44g, Cuk: 0,00g Só: 0,82g, Ca: 413,16mg	E: 810,95kcal, Zsír: 32,75g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 39,36g, CH: 89,40g, Cuk: 4,02g Só: 0,43g, Ca: 49,61mg	E: 777,66kcal, Zsír: 24,06g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,17g, CH: 100,53g, Cuk: 3,50g Só: 0,66g, Ca: 49,46mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>	Flóra margarin <sup>7</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Zöldpaprika Száras csemege szalámi <sup>1,7</sup>	Vizes zsemle <sup>1</sup> Főtt tojás margarinnal <sup>3,7</sup> Kígyó uborka	Delma margarin Vizes zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Zöldpaprika	Lekváros bukta <sup>**1,3,7</sup>
	E: 242,21kcal, Zsír: 7,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,46g, CH: 32,54g, Cuk: 0,04g Só: 1,02g, Ca: 0,00mg	E: 299,44kcal, Zsír: 9,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,45g, CH: 34,77g, Cuk: 0,22g Só: 1,34g, Ca: 5,40mg	E: 246,41kcal, Zsír: 5,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,89g, CH: 30,48g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 13,74mg	E: 189,22kcal, Zsír: 4,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,91g, CH: 30,75g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 12,84mg	E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g Só: 0,42g, 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfű