

# 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  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	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Molnárika 50g <sup>1</sup>  E: 277,01kcal, Zsír: 6,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,90g, CH: 41,65g, Cuk: 3,80g Só: 0,40g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  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	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup>  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	Erdei gyümölcsstea Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  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  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	Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup> Szárnyas rizottó <sup>1,3,7,9,10</sup> Uborka saláta  E: 1 396,00kcal, Zsír: 50,49g, Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 62,52g, CH: 174,42g, Cuk: 6,47g Só: 5,42g, Ca: 327,55mg	Hamis gulyásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Firenzei tészta (parajos tészta) <sup>**1,7</sup> Szezonális gyümölcs  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	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kapros csirkemell <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>  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	Panirozott csirkemellfilé sütőben <sup>1,3,7</sup> Petrezselymes burgonya Rostos gyümölcslé Vitamin saláta  E: 551,48kcal, Zsír: 11,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,38g, CH: 71,73g, Cuk: 3,52g Só: 1,46g, Ca: 6,13mg
<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>  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	Flóra margarin <sup>7</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,11</sup> Zöldpaprika Szárnyas csemege szalámi <sup>1,7</sup>  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	Vizes zsemle <sup>1</sup> Főtt tojás margarinnal <sup>3,7</sup> Kígyó uborka  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	Delma margarin Vizes zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Zöldpaprika  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	Lekváros bukta <sup>**1,3,7</sup>  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