

# Étlap

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Vajkrém <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 192,09kcal, Zsír: 4,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,46g, CH: 30,87g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 5,70mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 312,94kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 50,00g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 230,10mg	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Burgonyás kenyér <sup>**1</sup> Paradicsom Körözött  E: 243,40kcal, Zsír: 6,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,01g, CH: 38,10g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Karamellás tej <sup>7</sup> TK kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 360,21kcal, Zsír: 4,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 66,38g, Cuk: 25,81g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 286,03kcal, Zsír: 10,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,67g, CH: 35,78g, Cuk: 7,99g Só: 1,10g, Ca: 9,70mg
<b>Ebéd</b>	Sütőtökrém leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Pírított tökmag Tavaszi sertéshúsos bulgur <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs  E: 881,42kcal, Zsír: 34,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 31,59g, CH: 96,56g, Cuk: 3,28g Só: 0,31g, Ca: 95,60mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>1,3,7,9</sup> Milánóimakaróni durumtésztából <sup>1,6,7</sup>  E: 822,82kcal, Zsír: 40,84g, Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 30,94g, CH: 80,49g, Cuk: 3,12g Só: 1,68g, Ca: 211,57mg	Erdélyi húsleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejberizs kakaószórással <sup>7</sup> Banán  E: 790,57kcal, Zsír: 16,33g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,02g, CH: 131,37g, Cuk: 34,97g Só: 0,25g, Ca: 266,08mg	Lencse főzelék <sup>**1,7</sup> Főtt-füstölt comb Sajtospogácsa <sup>1,7</sup>  E: 708,35kcal, Zsír: 26,60g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 33,00g, CH: 78,85g, Cuk: 4,50g Só: 2,67g, Ca: 76,91mg	Panírozott csirkecomb filé sütőben <sup>1</sup> Rostos gyümölcslé Petrezselymes burgonya Uborka saláta  E: 736,61kcal, Zsír: 29,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,71g, CH: 86,72g, Cuk: 4,00g Só: 2,08g, Ca: 20,22mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 249,31kcal, Zsír: 11,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,37g, CH: 29,93g, Cuk: 0,00g Só: 1,28g, Ca: 9,24mg	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Kefir poharas <sup>7</sup> Zöldpaprika  E: 209,90kcal, Zsír: 2,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,05g, CH: 37,45g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 153,60mg	Delma margarin TK zsemle <sup>1</sup> Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 219,82kcal, Zsír: 10,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,38g, CH: 21,30g, Cuk: 0,04g Só: 1,08g, Ca: 6,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Hagymás kenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 265,61kcal, Zsír: 10,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,59g, CH: 26,81g, Cuk: 0,35g Só: 1,41g, Ca: 10,50mg	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> Sárgarépa hasáb  E: 225,99kcal, Zsír: 6,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,64g, CH: 33,57g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, 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. Szezámgyökér és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt