

# Étlap

43. hét

2024. október 21 - 2024. október 25

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Narancs-citromfű tea Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 244,45kcal, Zsír: 8,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,19g, CH: 36,71g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 6,70mg	Karamellás tej <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  E: 328,45kcal, Zsír: 4,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,10g, CH: 59,78g, Cuk: 26,38g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 279,44kcal, Zsír: 12,05g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,50g, CH: 36,20g, Cuk: 7,99g Só: 1,12g, Ca: 44,40mg	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 272,87kcal, Zsír: 12,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,01g, CH: 31,50g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 3,60mg
<b>Ebéd</b>	Főtt virsli <sup>1,6,7</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> TK80%gyümölcslekváros rolád <sup>1,3,11</sup> Alma  E: 832,29kcal, Zsír: 40,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 30,79g, CH: 82,43g, Cuk: 15,13g Só: 0,34g, Ca: 69,81mg	Karfiolleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> Serpényős burgonya sertéshússal TK formakenyér <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 761,11kcal, Zsír: 28,64g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 31,02g, CH: 86,43g, Cuk: 0,75g Só: 0,79g, Ca: 47,80mg	Májgombóc leves <sup>1,3,4,7,9,10,11</sup> Túrós metélt <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 734,03kcal, Zsír: 21,88g, Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 26,84g, CH: 101,77g, Cuk: 9,99g Só: 1,05g, Ca: 85,39mg	Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup>  E: 783,90kcal, Zsír: 28,64g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,46g, CH: 106,13g, Cuk: 4,05g Só: 0,28g, Ca: 23,72mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 211,74kcal, Zsír: 8,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,53g, CH: 21,29g, Cuk: 0,04g Só: 0,95g, Ca: 7,20mg	Almás párna <sup>1</sup>  E: 249,52kcal, Zsír: 9,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,40g, CH: 34,80g, Cuk: 10,80g Só: 0,30g, Ca: 0,00mg	Ráma margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 250,64kcal, Zsír: 13,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,80g, CH: 22,66g, Cuk: 0,05g Só: 1,66g, Ca: 7,20mg	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. 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. Csillagfűrt