

# Étlap

44. hét

2024. október 28 - 2024. október 31

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 275,17kcal, Zsír: 12,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,95g, CH: 30,84g, Cuk: 8,04g Só: 1,25g, Ca: 2,50mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Cink karika <sup>1</sup>  E: 267,61kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,07g, CH: 42,19g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Multivitaminos gyümölcsstea Bords Eve csök.zsírmentes margarin <sup>7,11</sup> TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> Kígyó uborka Kópé szelet <sup>6</sup>  E: 315,37kcal, Zsír: 12,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,25g, CH: 37,43g, Cuk: 8,09g Só: 2,04g, Ca: 4,50mg	Friss citromos tea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Paradicsom  E: 221,05kcal, Zsír: 6,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,70g, CH: 32,56g, Cuk: 8,04g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg
<b>Ebéd</b>	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Pulykapörkölt <sup>1</sup> Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 847,49kcal, Zsír: 44,94g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 31,83g, CH: 76,22g, Cuk: 3,00g Só: 0,44g, Ca: 104,41mg	Burgonya leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kukoricás tonhalas tészta <sup>1,4,7,9</sup>  E: 853,19kcal, Zsír: 33,93g, Tel.zsír.: 2,67g Feh.: 32,02g, CH: 102,09g, Cuk: 1,50g Só: 1,26g, Ca: 173,71mg	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Sült csirkecomb Rizi-Bizi Csemege uborka Szezonális gyümölcs  E: 957,76kcal, Zsír: 35,44g, Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 53,50g, CH: 100,37g, Cuk: 0,70g Só: 0,42g, Ca: 81,71mg	Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Székelykáposzta sertés <sup>1,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 726,56kcal, Zsír: 35,18g, Tel.zsír.: 3,09g Feh.: 31,16g, CH: 68,68g, Cuk: 0,00g Só: 2,21g, Ca: 172,51mg
<b>Uzsonna</b>	Borzas kenyér <sup>1,7</sup> Sárgarépa hasáb  E: 267,16kcal, Zsír: 9,88g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,82g, CH: 24,79g, Cuk: 0,05g Só: 0,98g, Ca: 120,00mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Sonkás tojáskrém <sup>1,3,6,7</sup>  E: 204,31kcal, Zsír: 7,40g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 6,76g, CH: 23,24g, Cuk: 0,05g Só: 0,73g, Ca: 27,00mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Céklakrém <sup>**7</sup>  E: 225,69kcal, Zsír: 6,71g, Tel.zsír.: 3,66g Feh.: 5,27g, CH: 34,98g, Cuk: 4,80g Só: 0,96g, Ca: 37,68mg	Banán <sup>**</sup> kísétkezés  E: 179,18kcal, Zsír: 0,17g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 2,21g, CH: 41,14g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 10,20mg

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. Rákfélék 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. Csillagfürt