



Étlap

40. hét

2022. október 3 - 2022. október 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 11-14 éves

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
Tízórai	Friss citromos tea Sertéspárizsi ^{1,6,7} TK zsemle ¹ Flóra margarin ⁷ E: 202,65kcal, Zsír: 12,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,88g, CH: 4,82g, Cuk: 4,00g Só: 0,90g, Ca: 8,00mg	Karamellás tej ⁷ Kifli ^{1,3} E: 415,82kcal, Zsír: 3,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,32g, CH: 81,18g, Cuk: 24,98g Só: 1,26g, Ca: 244,88mg	Trópusi gyümölcs tea Hagymás kenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7} E: 264,01kcal, Zsír: 4,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,45g, CH: 42,56g, Cuk: 5,49g Só: 1,55g, Ca: 0,28mg	Tej 1,5% ⁷ Rozsos bagett ¹ E: 100,26kcal, Zsír: 3,04g, Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 6,89g, CH: 11,22g, Cuk: 10,62g Só: 0,28g, Ca: 228,00mg	Vegyes gyümölcs tea TK formakenyér ¹ Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 237,22kcal, Zsír: 4,64g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,91g, CH: 41,65g, Cuk: 4,07g Só: 1,05g, Ca: 1,29mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} Sült debreceni kolbász Burgonya főzelék ^{1,7} E: 583,76kcal, Zsír: 19,78g, Tel.zsír.: 1,67g Feh.: 13,96g, CH: 80,13g, Cuk: 5,86g Só: 3,64g, Ca: 114,06mg	Sárgarépakrém leves ^{1,3,7} Leves gyöngy ¹ Tarhonyás hús pulykából ^{1,3} Vitamin saláta ³ E: 1 001,60kcal, Zsír: 38,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 38,46g, CH: 124,67g, Cuk: 20,38g Só: 14,11g, Ca: 86,53mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} Pulyka medalion sütőben ⁷ Zöldbab főzelék ^{1,7} Szezonális gyümölcs E: 1 235,40kcal, Zsír: 82,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,99g, CH: 92,99g, Cuk: 20,56g Só: 1,09g, Ca: 121,49mg	Reszeltészta leves ^{1,3} Zöldborsós csirkemellapró ¹ Párolt rizs E: 1 031,46kcal, Zsír: 50,41g, Tel.zsír.: 1,20g Feh.: 39,09g, CH: 111,21g, Cuk: 0,84g Só: 2,85g, Ca: 53,36mg	Magyaros karfiolleves ^{1,9} Spagetti carbonara ^{1,3,6,7} E: 613,71kcal, Zsír: 21,13g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,55g, CH: 69,11g, Cuk: 0,00g Só: 1,74g, Ca: 191,24mg
Uzsonna	Fehér formakenyér ¹ Körözött ⁷ Paradicsom E: 257,78kcal, Zsír: 5,99g, Tel.zsír.: 2,82g Feh.: 12,85g, CH: 36,83g, Cuk: 3,00g Só: 1,41g, Ca: 58,93mg	TK zsemle ¹ Flóra margarin ⁷ Zöldpaprika Diákcsemege ^{1,6,7} E: 222,71kcal, Zsír: 16,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,16g, CH: 1,38g, Cuk: 0,00g Só: 0,72g, Ca: 2,40mg	TK formakenyér ¹ Delma margarin Sárgabarack íz E: 290,22kcal, Zsír: 6,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,75g, CH: 50,35g, Cuk: 10,93g Só: 1,05g, Ca: 4,20mg	TK zsemle ¹ Flóra margarin ⁷ Zöldpaprika Csirkejava felvágott E: 147,59kcal, Zsír: 5,81g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,13g, CH: 3,73g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 2,40mg	Kakakós csiga ^{1,3,7} E: 364,11kcal, Zsír: 9,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,58g, CH: 55,50g, Cuk: 16,18g Só: 0,50g, Ca: 27,67mg

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál, diétás étlap elérhető: 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt