



# Étlap

38. hét

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 11-14 éves

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vadmálnás tea Soproni felvágott <sup>1,6,7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Delma margarin  E: 333,84kcal, Zsír: 8,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,33g, CH: 52,50g, Cuk: 15,06g Só: 1,05g, Ca: 0,00mg	Kakaó <sup>7</sup> Cinkikarika <sup>1</sup>  E: 370,04kcal, Zsír: 6,35g, Tel.zsír.: 2,12g Feh.: 13,15g, CH: 63,59g, Cuk: 36,26g Só: 1,17g, Ca: 296,51mg	Friss citromos tea TK formakenyér <sup>1</sup> Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>  E: 270,84kcal, Zsír: 6,93g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,17g, CH: 41,58g, Cuk: 4,07g Só: 1,66g, Ca: 2,20mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> Kifli <sup>1,3</sup>  E: 315,40kcal, Zsír: 3,56g, Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 14,32g, CH: 56,20g, Cuk: 10,60g Só: 1,53g, Ca: 244,88mg	Vegyes gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup> Delma margarin  E: 286,26kcal, Zsír: 7,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,22g, CH: 43,20g, Cuk: 4,07g Só: 1,09g, Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csipetkével, sertésbő <sup>1,3</sup> Tejbedara kakaósórással <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 894,38kcal, Zsír: 34,30g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 31,30g, CH: 104,55g, Cuk: 17,92g Só: 1,71g, Ca: 338,24mg	BrokkolikréMLEVES <sup>1,3,7,9,10</sup> Szárzészta-levesbetét <sup>1,3</sup> Tavaszi rizseshús <sup>1</sup>  E: 677,28kcal, Zsír: 28,34g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,22g, CH: 76,09g, Cuk: 0,54g Só: 1,78g, Ca: 155,20mg	Húsgomboc leves* <sup>1</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya fél adag Főtt kemény tojás <sup>3</sup> Szezonális gyümölcs  E: 738,62kcal, Zsír: 36,00g, Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 30,78g, CH: 71,06g, Cuk: 5,40g Só: 11,35g, Ca: 392,15mg	Karfiol leves <sup>1,9</sup> Milánói húsos makaróni <sup>1,3,6,7</sup>  E: 642,66kcal, Zsír: 31,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,79g, CH: 59,85g, Cuk: 1,40g Só: 4,80g, Ca: 156,30mg	Csontleves <sup>1,3,7</sup> Szárzészta-levesbetét <sup>1,3</sup> Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>6</sup> Káposzta saláta  E: 837,35kcal, Zsír: 36,81g, Tel.zsír.: 4,90g Feh.: 27,83g, CH: 97,48g, Cuk: 12,34g Só: 13,39g, Ca: 101,80mg
<b>Uzsonna</b>	Vizes zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Vajkrém <sup>7</sup>  E: 82,78kcal, Zsír: 8,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,83g, CH: 1,61g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 5,01mg	TK zsemle <sup>1</sup> Delma margarin Paradicsom Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 63,84kcal, Zsír: 6,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,57g, CH: 1,43g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 2,80mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Bords Eve Olívaolajjal <sup>1,7,10</sup> Kígyó uborka  E: 33,55kcal, Zsír: 0,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,89g, CH: 6,41g, Cuk: 3,90g Só: 0,26g, Ca: 7,71mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Baromfipárizsi <sup>1,6,7</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> Zöldpaprika  E: 370,67kcal, Zsír: 13,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,51g, CH: 39,62g, Cuk: 0,07g Só: 1,12g, Ca: 2,40mg	Vizes zsemle <sup>1</sup> Nádudvari snidlinges sajt <sup>1,7</sup>  E: 60,41kcal, Zsír: 3,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,93g, CH: 2,89g, Cuk: 0,00g Só: 0,02g, Ca: 0,21mg

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. Rákkfélek 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