

# Étlap

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 175,24kcal, Zsír: 8,06g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 3,98g, CH: 20,92g, Cuk: 0,00g Só: 0,84g, Ca: 29,60mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Molnárka 50g <sup>1</sup>  E: 252,75kcal, Zsír: 6,05g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,20g, CH: 39,00g, Cuk: 3,80g Só: 0,40g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup>  E: 136,59kcal, Zsír: 4,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,12g, CH: 18,40g, Cuk: 0,04g Só: 0,58g, Ca: 0,00mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 220,72kcal, Zsír: 5,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,50g, CH: 33,95g, Cuk: 3,35g Só: 0,41g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Tojáskrém <sup>3,7,10</sup>  E: 147,01kcal, Zsír: 5,38g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,87g, CH: 18,75g, Cuk: 0,04g Só: 0,51g, Ca: 8,45mg	Tej1,5% <sup>7</sup> TK kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 235,57kcal, Zsír: 4,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,54g, CH: 38,75g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 171,00mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves zöldségesen <sup>1,6,7</sup> Szilvatöltelikes gombóc (mirelit) <sup>1,3,5</sup> Szezonális gyümölcs  E: 666,14kcal, Zsír: 17,55g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 16,34g, CH: 107,28g, Cuk: 44,99g Só: 1,02g, Ca: 43,17mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> Szárnyas rizottó <sup>1,3,7,9,10</sup> Csemege uborka  E: 719,65kcal, Zsír: 20,91g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 35,98g, CH: 93,60g, Cuk: 2,30g Só: 0,74g, Ca: 157,35mg	Zellerleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Húsgombóc csirkemellből <sup>3</sup> Paradicsom mártás <sup>1,7,9</sup> Főtt burgonya 1/2 Szezonális gyümölcs  E: 545,62kcal, Zsír: 15,04g, Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 21,92g, CH: 73,99g, Cuk: 9,99g Só: 0,39g, Ca: 156,33mg	Karalábé leves magyaros <sup>1,3,7,9,10</sup> Vadas pulykatokány <sup>1,7,9</sup> Tészta durum <sup>1</sup>  E: 527,13kcal, Zsír: 15,74g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 23,47g, CH: 72,88g, Cuk: 3,00g Só: 0,27g, Ca: 55,87mg	Tarhonya leves <sup>*1,3,7,9,10</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Csirke nuggets sütőben <sup>1,3,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Nápolyi szelet <sup>1</sup>  E: 689,51kcal, Zsír: 32,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,51g, CH: 75,75g, Cuk: 2,70g Só: 1,57g, Ca: 56,18mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Natúr csirkemell <sup>1</sup> Párolt rizs Káposzta saláta  E: 444,56kcal, Zsír: 9,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,13g, CH: 57,87g, Cuk: 1,70g Só: 0,29g, Ca: 172,72mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 185,56kcal, Zsír: 9,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,41g, CH: 18,67g, Cuk: 0,04g Só: 1,04g, Ca: 2,40mg	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> Sárgarépa hasáb  E: 221,98kcal, Zsír: 6,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,52g, CH: 32,76g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 194,29kcal, Zsír: 4,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,54g, CH: 22,97g, Cuk: 0,00g Só: 0,63g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Húskrém <sup>1,6,7</sup>  E: 149,18kcal, Zsír: 5,26g, Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 5,70g, CH: 18,18g, Cuk: 0,04g Só: 0,57g, Ca: 15,60mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Körözött  E: 153,11kcal, Zsír: 4,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,68g, CH: 22,72g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 0,00mg	Sajtos pogácsa <sup>1,7</sup> Alma  E: 218,18kcal, Zsír: 5,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,24g, CH: 30,40g, Cuk: 1,00g Só: 1,26g, Ca: 6,30mg

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