

# Étlap

45. hét

2024. november 4 - 2024. november 8

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>  E: 220,63kcal, Zsír: 11,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,51g, CH: 17,72g, Cuk: 0,04g Só: 1,51g, Ca: 4,02mg	Tej <sup>1,5%</sup> <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 Szezámagos sajtkrém <sup>**1,7,11</sup>  E: 168,23kcal, Zsír: 7,72g, Tel.zsír.: 4,24g Feh.: 4,34g, CH: 18,77g, Cuk: 0,04g Só: 0,62g, Ca: 30,18mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Sajtos kifli <sup>1,7</sup>  E: 252,82kcal, Zsír: 5,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,73g, CH: 38,84g, Cuk: 0,79g Só: 0,79g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Brokkolis sajtkrém <sup>7</sup>  E: 176,05kcal, Zsír: 8,45g, Tel.zsír.: 5,18g Feh.: 4,47g, CH: 18,91g, Cuk: 0,04g Só: 0,87g, Ca: 69,85mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves pulykahúsból <sup>1,3,9</sup> Tejberisz <sup>7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 506,82kcal, Zsír: 10,97g, Tel.zsír.: 1,22g Feh.: 20,91g, CH: 77,59g, Cuk: 21,48g Só: 0,30g, Ca: 180,49mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> Sertéspörkölt feltét <sup>1</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 482,51kcal, Zsír: 19,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,01g, CH: 54,23g, Cuk: 0,00g Só: 0,92g, Ca: 53,58mg	Zellerkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tarhonyás hús sertésből <sup>1,3</sup> Csemege uborka Szezonális gyümölcs  E: 675,53kcal, Zsír: 30,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,19g, CH: 71,89g, Cuk: 0,50g Só: 1,06g, Ca: 85,80mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup> Párolt zöldség fél adag Párolt rizs 1/2  E: 504,49kcal, Zsír: 14,21g, Tel.zsír.: 0,63g Feh.: 18,33g, CH: 73,49g, Cuk: 1,83g Só: 1,38g, Ca: 50,56mg	Karfiolleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> Dunai csirkeragu <sup>1</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 603,71kcal, Zsír: 20,20g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 28,19g, CH: 77,05g, Cuk: 2,24g Só: 0,23g, Ca: 29,65mg
<b>Uzsonna</b>	Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek  E: 181,60kcal, Zsír: 8,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,32g, CH: 22,38g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 2,50mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Citromos házi halpástétom <sup>3,4,7,10</sup>  E: 172,79kcal, Zsír: 7,99g, Tel.zsír.: 0,28g Feh.: 4,96g, CH: 18,68g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 4,85mg	Kifli 1/2 <sup>1</sup> Görög joghurt <sup>7</sup>  E: 104,88kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,83g, CH: 20,30g, Cuk: 0,40g Só: 0,50g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Tojáskrém <sup>3,7,10</sup>  E: 144,94kcal, Zsír: 5,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,87g, CH: 18,29g, Cuk: 0,04g Só: 0,51g, Ca: 8,65mg	Vajkrém <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sárgarépa hasáb  E: 190,34kcal, Zsír: 8,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,82g, CH: 23,98g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 2,40mg

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