

# Étlap

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea Fehér formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>  E: 237,55kcal, Zsír: 11,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,67g, CH: 22,88g, Cuk: 0,00g Só: 1,72g, Ca: 6,82mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  E: 203,81kcal, Zsír: 4,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,40g, CH: 32,15g, Cuk: 1,41g Só: 0,53g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek  E: 169,09kcal, Zsír: 8,58g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,36g, CH: 18,03g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 2,50mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Cinkikarika <sup>1</sup>  E: 210,96kcal, Zsír: 4,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,62g, CH: 33,47g, Cuk: 0,00g Só: 0,53g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Póréhagymás tojáskrém <sup>3,7</sup>  E: 145,99kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 3,94g, CH: 18,09g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 1,99mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs  E: 640,76kcal, Zsír: 22,71g, Tel.zsír.: 0,77g Feh.: 26,71g, CH: 80,64g, Cuk: 12,49g Só: 0,43g, Ca: 202,47mg	Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Csirkemell pörkölt feltét Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 628,07kcal, Zsír: 24,17g, Tel.zsír.: 0,87g Feh.: 24,08g, CH: 71,70g, Cuk: 0,00g Só: 0,96g, Ca: 131,16mg	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Budapest sertésragu <sup>1</sup> Bulgur <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs  E: 636,57kcal, Zsír: 23,32g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 26,60g, CH: 78,32g, Cuk: 1,96g Só: 1,31g, Ca: 93,33mg	Magyaros burgonyaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Paradicsomos káposzta <sup>1,7,9</sup> Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sup>1,3,7</sup>  E: 592,66kcal, Zsír: 24,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,55g, CH: 71,91g, Cuk: 9,99g Só: 0,78g, Ca: 75,37mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup> Zöldséges rizs  E: 632,17kcal, Zsír: 23,23g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 17,38g, CH: 85,07g, Cuk: 3,05g Só: 0,21g, Ca: 28,71mg
<b>Uzsonna</b>	TK kifli sószegegy <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup>  E: 213,95kcal, Zsír: 6,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,28g, CH: 31,14g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Vajkrém <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika  E: 173,71kcal, Zsír: 8,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,86g, CH: 18,60g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 4,80mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Házi meggyes túrókrém <sup>7</sup>  E: 140,14kcal, Zsír: 1,60g, Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 4,86g, CH: 25,82g, Cuk: 3,00g Só: 0,62g, Ca: 12,93mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 191,25kcal, Zsír: 5,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,86g, CH: 18,06g, Cuk: 0,04g Só: 0,62g, Ca: 7,80mg	Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sárgarépa hasáb  E: 167,59kcal, Zsír: 6,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,37g, CH: 23,63g, Cuk: 0,00g Só: 0,76g, Ca: 0,00mg

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. Rákkfélék 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