

# 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>	Narancs-gránátalma tea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>  E: 340,83kcal, Zsír: 17,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,50g, CH: 30,34g, Cuk: 8,04g Só: 2,16g, Ca: 6,04mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 312,94kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 50,00g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 230,10mg	Vadmálnás tea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Szezámagos sajtkrém <sup>**1,7,11</sup>  E: 263,06kcal, Zsír: 11,54g, Tel.zsír.: 6,41g Feh.: 5,75g, CH: 31,92g, Cuk: 8,04g Só: 0,83g, Ca: 45,64mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Sajtos kifli <sup>1,7</sup>  E: 277,07kcal, Zsír: 6,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,43g, CH: 41,49g, Cuk: 0,79g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 293,16kcal, Zsír: 10,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,96g, CH: 31,27g, Cuk: 8,04g Só: 1,10g, Ca: 9,60mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves pulykahúsból <sup>1,3,9</sup> Tejberizs <sup>7</sup> Csokoládés öntet <sup>**5,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 713,32kcal, Zsír: 15,12g, Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 26,94g, CH: 110,12g, Cuk: 17,48g Só: 0,46g, Ca: 242,47mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> Sertéspörkölt <sup>1</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 697,22kcal, Zsír: 31,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,87g, CH: 70,42g, Cuk: 0,00g Só: 1,18g, Ca: 79,73mg	Zellerkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Tarhonyás hús sertésből <sup>1,3</sup> Csemege uborka  E: 880,97kcal, Zsír: 41,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 36,52g, CH: 88,65g, Cuk: 0,70g Só: 1,45g, Ca: 121,18mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup> Párolt rizs 1/2 Párolt zöldség fél adag  E: 814,16kcal, Zsír: 33,23g, Tel.zsír.: 0,94g Feh.: 25,81g, CH: 99,77g, Cuk: 2,60g Só: 2,08g, Ca: 68,10mg	Karfiolleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> Dunai csirkeragu <sup>1</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 825,69kcal, Zsír: 30,34g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 37,98g, CH: 99,91g, Cuk: 2,80g Só: 0,33g, Ca: 41,79mg
<b>Uzsonna</b>	Delma margarin Vizes zsemle <sup>1</sup> AMMERLAND szeletelt sajt <sup>7</sup> Jégcsapretek  E: 287,57kcal, Zsír: 11,31g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,37g, CH: 30,42g, Cuk: 0,00g Só: 1,20g, Ca: 9,24mg	Ráma margarin TK zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 227,94kcal, Zsír: 9,84g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,86g, CH: 22,18g, Cuk: 0,04g Só: 1,31g, Ca: 12,00mg	Kifli sószegény <sup>1</sup> Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup>  E: 297,68kcal, Zsír: 3,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,35g, CH: 56,63g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 142,50mg	TK zsemle <sup>1</sup> Főtt tojás margarinnal <sup>3,7</sup> Kígyó uborka  E: 213,17kcal, Zsír: 6,07g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,32g, CH: 21,77g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 4,50mg	Búrkifli diós <sup>1,8</sup>  E: 333,44kcal, Zsír: 16,24g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,46g, CH: 38,92g, Cuk: 8,75g Só: 0,42g, 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. Csillagfűrt