

# 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>	Vadmálnás tea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>  E: 363,28kcal, Zsír: 17,29g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,76g, CH: 36,99g, Cuk: 7,99g Só: 2,43g, Ca: 10,24mg	Kakaó <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  E: 266,44kcal, Zsír: 5,37g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,47g, CH: 43,00g, Cuk: 9,40g Só: 0,53g, Ca: 230,10mg	Erdei gyümölcsstea Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek  E: 226,02kcal, Zsír: 8,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,25g, CH: 30,62g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 2,50mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Cinkikarika <sup>1</sup>  E: 312,72kcal, Zsír: 5,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,98g, CH: 53,83g, Cuk: 7,99g Só: 0,53g, Ca: 228,00mg	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Póréhagymás tojáskrém <sup>3,7</sup>  E: 224,80kcal, Zsír: 5,77g, Tel.zsír.: 1,93g Feh.: 5,36g, CH: 30,87g, Cuk: 8,04g Só: 0,70g, Ca: 2,70mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs  E: 885,70kcal, Zsír: 28,50g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 32,68g, CH: 120,07g, Cuk: 17,48g Só: 0,59g, Ca: 164,91mg	Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Csirkemellpörkölt <sup>1</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Gesztenye rolád <sup>1,3,7</sup>  E: 757,59kcal, Zsír: 26,81g, Tel.zsír.: 1,05g Feh.: 37,17g, CH: 81,94g, Cuk: 0,00g Só: 1,24g, Ca: 226,26mg	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: 898,09kcal, Zsír: 33,74g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 37,62g, CH: 105,96g, Cuk: 2,24g Só: 1,94g, Ca: 118,13mg	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: 807,84kcal, Zsír: 35,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,97g, CH: 93,11g, Cuk: 12,99g Só: 1,20g, Ca: 95,94mg	Panirózott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup> Rostos gyümölcslé Zöldséges rizs  E: 794,39kcal, Zsír: 24,25g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 22,37g, CH: 114,57g, Cuk: 4,05g Só: 0,20g, Ca: 21,13mg
<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	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Olasz felvágott <sup>6</sup>  E: 248,02kcal, Zsír: 13,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,83g, CH: 22,22g, Cuk: 0,19g Só: 1,31g, Ca: 3,60mg	Kifli sószegegy <sup>1</sup> Kefir poharas <sup>7</sup>  E: 224,19kcal, Zsír: 2,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,10g, CH: 40,75g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 150,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka Gépsonka <sup>1,6,7</sup>  E: 225,58kcal, Zsír: 6,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,80g, CH: 21,79g, Cuk: 0,04g Só: 0,81g, Ca: 11,70mg	Lekváros bukta <sup>**1,3,7</sup>  E: 256,81kcal, Zsír: 4,69g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,55g, CH: 47,25g, Cuk: 4,20g 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. Csillagfürt