

# Étlap

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 6

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
<b>Tízórai</b>	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 270,95kcal, Zsír: 12,00g, Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 5,25g, CH: 34,40g, Cuk: 7,99g Só: 1,10g, Ca: 44,40mg	Kakaó <sup>7</sup> Molnárka 50g <sup>1</sup>  E: 315,38kcal, Zsír: 7,23g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,27g, CH: 49,85g, Cuk: 11,79g Só: 0,40g, Ca: 230,10mg	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup>  E: 214,65kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,41g, CH: 31,36g, Cuk: 8,04g Só: 0,77g, Ca: 0,00mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 274,57kcal, Zsír: 6,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,88g, CH: 41,80g, Cuk: 4,02g Só: 0,49g, Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Tojáskrém <sup>3,7,10</sup>  E: 224,96kcal, Zsír: 7,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,21g, CH: 31,86g, Cuk: 8,04g Só: 0,69g, Ca: 14,62mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Lekváros bukta 2db. <sup>1,3,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 740,43kcal, Zsír: 27,14g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 19,31g, CH: 86,11g, Cuk: 13,90g Só: 2,09g, Ca: 61,26mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> Sertésrizottó <sup>7</sup> Csemege uborka  E: 680,82kcal, Zsír: 22,67g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 31,23g, CH: 84,45g, Cuk: 3,30g Só: 0,56g, Ca: 151,82mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Húsgombóc sertéshúsból <sup>3</sup> Paradicsom mártás <sup>1,7,9</sup> Főtt burgonya Szezonális gyümölcs  E: 878,71kcal, Zsír: 22,32g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 30,56g, CH: 129,44g, Cuk: 15,98g Só: 0,51g, Ca: 57,11mg	Karalábé leves magyaros <sup>1,3,7,9,10</sup> Vadas pulykatokány <sup>1,7,9</sup> Tészta durum <sup>1</sup>  E: 837,12kcal, Zsír: 25,96g, Tel.zsír.: 1,98g Feh.: 38,10g, CH: 112,77g, Cuk: 4,80g Só: 0,42g, Ca: 93,81mg	Tarhonya leves* <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Csirke nuggets sütőben <sup>1,3,7</sup> Csoki Mikulás <sup>7</sup>  E: 741,64kcal, Zsír: 41,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,61g, CH: 67,45g, Cuk: 5,48g Só: 1,44g, Ca: 71,70mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Zöldpaprika Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 236,26kcal, Zsír: 12,17g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,68g, CH: 22,13g, Cuk: 0,04g Só: 1,28g, Ca: 9,60mg	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Kocka sajt <sup>7</sup> Sárgarépa hasáb  E: 225,99kcal, Zsír: 6,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,64g, CH: 33,57g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 250,75kcal, Zsír: 4,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 32,53g, Cuk: 0,00g Só: 0,88g, Ca: 9,24mg	TK kifli sószegény <sup>1</sup> Joghurt <sup>7</sup>  E: 275,72kcal, Zsír: 8,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,39g, CH: 38,85g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg	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