

# 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>	<p>Őszibarack gyümölcsstea<sup>12</sup> Kukoricás kenyér<sup>1</sup> Sajtkrém natúr<sup>7</sup></p> <p>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</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup> Molnárka 50g<sup>1</sup></p> <p>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</p>	<p>Fekete ribizli tea<sup>12</sup> TK formakenyér<sup>1</sup> Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></p> <p>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</p>	<p>Tej1,5%<sup>7</sup> Foszlóskalács<sup>1,3,7</sup></p> <p>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</p>	<p>Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér<sup>1</sup> Paradicsom Tojáskrém<sup>3,7,10</sup></p> <p>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</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Frankfurti leves zöldségesen<sup>1,6,7</sup> Lekváros bukta 2db.<sup>1,3,7</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 651,91kcal, Zsír: 23,02g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 15,90g, CH: 78,49g, Cuk: 13,91g Só: 1,21g, Ca: 60,72mg</p>	<p>Meggyleves<sup>1,7</sup> Szárnyas rizottó<sup>1,3,7,9,10</sup> Csemege uborka</p> <p>E: 1 154,11kcal, Zsír: 33,68g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 59,67g, CH: 147,93g, Cuk: 3,30g Só: 1,18g, Ca: 247,74mg</p>	<p>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Húsgombóc csirkemellbő<sup>3</sup> Paradicsom mártás<sup>1,7,9</sup> Főtt burgonya Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 868,26kcal, Zsír: 16,88g, Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 36,72g, CH: 128,43g, Cuk: 15,98g Só: 0,64g, Ca: 222,86mg</p>	<p>Karalábé leves magyaros<sup>1,3,7,9,10</sup> Vadas pulykatokány<sup>1,7,9</sup> Tészta durum<sup>1</sup></p> <p>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</p>	<p>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></p> <p>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</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Bords Eve Olívaolajjal<sup>7</sup> TK zsemle<sup>1</sup> Zöldpaprika Baromfipárizsi<sup>1,6,7</sup></p> <p>E: 244,44kcal, Zsír: 13,01g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,17g, CH: 23,36g, Cuk: 0,04g Só: 0,68g, Ca: 3,60mg</p>	<p>TK kifli sószegény<sup>1</sup> Kocka sajt<sup>7</sup> Sárgarépa hasáb</p> <p>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</p>	<p>Flóra margarin<sup>7</sup> Vizes zsemle<sup>1</sup> Jégcsapretek Csirkemell sonka<sup>1,6,7</sup></p> <p>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</p>	<p>TK kifli sószegény<sup>1</sup> Joghurt<sup>7</sup></p> <p>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</p>	<p>Búrkifli diós<sup>1,8</sup></p> <p>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</p>

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