

# Étlap

51. hét

2024. december 16 - 2024. december 20

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Erdei gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Körözött  E: 223,11kcal, Zsír: 6,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,10g, CH: 31,65g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 4,50mg	Kakaó <sup>7</sup> Kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 318,37kcal, Zsír: 5,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,02g, CH: 53,80g, Cuk: 8,89g Só: 0,58g, Ca: 230,10mg	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Házi csirkemájkrém  E: 236,89kcal, Zsír: 16,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,60g, CH: 37,25g, Cuk: 7,99g Só: 0,93g, Ca: 5,69mg	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> Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Paradicsom  E: 221,01kcal, Zsír: 6,76g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,70g, CH: 32,55g, Cuk: 8,04g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mézeskalácsos tejbegríz <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup> fahéjas szórat Banán  E: 907,70kcal, Zsír: 14,06g, Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 38,92g, CH: 150,42g, Cuk: 37,58g Só: 0,44g, Ca: 491,10mg	Májgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás <sup>3</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 816,04kcal, Zsír: 18,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,51g, CH: 119,40g, Cuk: 0,00g Só: 1,22g, Ca: 298,64mg	Karácsonyi almaleves <sup>1,5,7,8</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemelí csík <sup>1,3,7</sup> Rizi-Bizi Céklasaláta csökkentett só  E: 971,63kcal, Zsír: 33,75g, Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 27,97g, CH: 135,46g, Cuk: 9,01g Só: 2,11g, Ca: 67,64mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>1,3,7,9</sup> Milánóimakaróni durumtésztából <sup>1,7</sup>  E: 728,30kcal, Zsír: 33,29g, Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 31,94g, CH: 73,49g, Cuk: 3,12g Só: 0,60g, Ca: 198,07mg	Kertész leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Székelykáposzta sertés <sup>1,7</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Szaloncukor <sup>6,8</sup>  E: 994,33kcal, Zsír: 47,41g, Tel.zsír.: 6,18g Feh.: 34,11g, CH: 104,51g, Cuk: 0,00g Só: 2,38g, Ca: 229,91mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> Vizes zsemle <sup>1</sup> Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 259,89kcal, Zsír: 8,18g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,29g, CH: 30,50g, Cuk: 0,00g Só: 1,59g, Ca: 9,24mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Jégcsapretek  E: 171,97kcal, Zsír: 6,92g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,33g, CH: 21,75g, Cuk: 0,04g Só: 0,62g, Ca: 0,00mg	Vaj <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 187,41kcal, Zsír: 8,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,04g, CH: 21,68g, Cuk: 0,04g Só: 0,48g, Ca: 7,00mg	Ráma harmónia SzezámagosTK zsemle <sup>1,11</sup> Zöldpaprika Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 327,22kcal, Zsír: 16,96g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,03g, CH: 33,89g, Cuk: 0,00g Só: 1,25g, Ca: 3,60mg	Túrós batyu <sup>1,7</sup>  E: 168,86kcal, Zsír: 3,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,90g, CH: 28,45g, Cuk: 6,00g Só: 0,30g, 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