

# Étlap

46. hét

2024. november 11 - 2024. november 15

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej1,5% <sup>7</sup> Briós** <sup>1,3,7</sup>  E: 192,23kcal, Zsír: 4,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,83g, CH: 28,95g, Cuk: 2,69g Só: 0,33g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Házi csirkemájkrém  E: 137,07kcal, Zsír: 8,79g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,20g, CH: 18,65g, Cuk: 0,04g Só: 0,50g, Ca: 4,01mg	Tej1,5% <sup>7</sup> Csokis gabonagyöngy <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 147,63kcal, Zsír: 2,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,70g, CH: 22,75g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Körözött  E: 144,52kcal, Zsír: 4,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,96g, CH: 18,96g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 2,40mg	Cukormentes gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Padlizsánkrém <sup>1,7,10</sup>  E: 134,48kcal, Zsír: 4,59g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,52g, CH: 18,23g, Cuk: 0,04g Só: 0,51g, Ca: 1,35mg
<b>Ebéd</b>	Libaleves lúdgége tésztával <sup>1,3,7,9,10</sup> Főtt virsli <sup>1,6,7</sup> Sárgaborsó-főzelék <sup>1</sup> Banán  E: 585,25kcal, Zsír: 20,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,00g, CH: 68,33g, Cuk: 0,00g Só: 0,31g, Ca: 14,14mg	Karalábé leves magyaros <sup>1,3,7,9,10</sup> Eszterházi sertésragu <sup>1,7</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 579,74kcal, Zsír: 21,99g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 25,00g, CH: 70,80g, Cuk: 1,00g Só: 0,61g, Ca: 46,34mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> Sajttal töltött pulykamell sütőben <sup>1,3</sup> Rizi-Bizi Vitamin saláta Szezonális gyümölcs  E: 686,44kcal, Zsír: 31,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,28g, CH: 77,85g, Cuk: 3,70g Só: 1,58g, Ca: 19,50mg	Májgaluskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt kemény tojás <sup>3</sup> Főtt burgonya  E: 551,09kcal, Zsír: 12,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,05g, CH: 81,59g, Cuk: 0,00g Só: 0,31g, Ca: 226,45mg	Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Temesvári csirkemell <sup>1,7</sup> Bulgur <sup>1</sup>  E: 579,19kcal, Zsír: 20,55g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 26,76g, CH: 69,27g, Cuk: 1,96g Só: 0,80g, Ca: 138,69mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Kígyó uborka  E: 163,42kcal, Zsír: 4,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,62g, CH: 18,00g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 3,00mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 198,09kcal, Zsír: 9,26g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,37g, CH: 23,03g, Cuk: 0,00g Só: 1,26g, Ca: 2,40mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 172,04kcal, Zsír: 8,28g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,42g, CH: 18,37g, Cuk: 0,04g Só: 0,64g, Ca: 29,60mg	Sajtos pogácsa <sup>1,7</sup> Alma  E: 218,18kcal, Zsír: 5,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,24g, CH: 30,40g, Cuk: 1,00g Só: 1,26g, Ca: 6,30mg	Fahéjas csiga <sup>1</sup>  E: 197,06kcal, Zsír: 3,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,60g, CH: 36,85g, Cuk: 12,50g 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. Csillagfű