

# 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>	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Körözött  E: 142,94kcal, Zsír: 4,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,92g, CH: 18,70g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 3,00mg	Kakaó <sup>7</sup> Kifli sószegény <sup>1</sup>  E: 278,94kcal, Zsír: 4,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,14g, CH: 48,05g, Cuk: 5,90g Só: 0,58g, Ca: 172,05mg	Cukormentes gyümölcsstea 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> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 220,72kcal, Zsír: 5,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,50g, CH: 33,95g, Cuk: 3,35g Só: 0,41g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Paradicsom  E: 140,98kcal, Zsír: 4,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,32g, CH: 19,20g, Cuk: 0,04g Só: 0,58g, Ca: 2,80mg
<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> Banán  E: 530,96kcal, Zsír: 9,48g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,78g, CH: 80,78g, Cuk: 13,49g Só: 0,29g, Ca: 349,82mg	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: 606,18kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,68g, CH: 93,55g, Cuk: 0,00g Só: 0,91g, Ca: 226,45mg	Karácsonyi almaleves <sup>1,5,7,8</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík <sup>1,3,7</sup> Rizi-Bizi Céklasaláta csökkentett só Szezonális gyümölcs  E: 622,25kcal, Zsír: 18,45g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 18,02g, CH: 92,77g, Cuk: 5,82g Só: 1,42g, Ca: 31,77mg	Tárkonyos zöldségleves <sup>1,3,7,9</sup> Milánóimakaróni durumtésztaból <sup>1,7</sup>  E: 540,45kcal, Zsír: 22,92g, Tel.zsír.: 0,56g Feh.: 23,09g, CH: 59,14g, Cuk: 1,70g Só: 0,45g, Ca: 143,85mg	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: 644,68kcal, Zsír: 24,99g, Tel.zsír.: 3,09g Feh.: 23,64g, CH: 78,98g, Cuk: 0,00g Só: 1,66g, Ca: 144,84mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 204,49kcal, Zsír: 6,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,10g, CH: 22,42g, Cuk: 0,00g Só: 1,12g, Ca: 0,00mg	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Jégcsapretek  E: 153,31kcal, Zsír: 6,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,65g, CH: 18,04g, Cuk: 0,04g Só: 0,54g, Ca: 0,00mg	Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 181,38kcal, Zsír: 8,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,32g, CH: 22,35g, Cuk: 0,00g Só: 0,62g, Ca: 5,50mg	Ráma harmónia TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 222,40kcal, Zsír: 13,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,73g, CH: 18,23g, Cuk: 0,04g Só: 0,63g, Ca: 2,40mg	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. Rákfélék 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