



# Étlap

48. hét

2022. november 28 - 2022. december 2

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Friss citromos tea Kenőmájás <sup>1,6,7</sup> Zöldpaprika Fehér formakenyér <sup>1</sup>  E: 185,27kcal, Zsír: 0,84g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,56g, CH: 38,96g, Cuk: 9,99g Só: 0,79g, Ca: 6,07mg	Kakaó <sup>7</sup> Vajas kifli <sup>1,7</sup>  E: 397,66kcal, Zsír: 8,50g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,44g, CH: 67,38g, Cuk: 26,60g Só: 0,79g, Ca: 242,10mg	Narancs-gránátalma tea Flóra margarin <sup>7</sup> Sárgabarack íz Fehér formakenyér <sup>1</sup>  E: 289,23kcal, Zsír: 4,00g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,95g, CH: 50,40g, Cuk: 20,85g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>  E: 213,99kcal, Zsír: 5,53g, Tel.zsír.: 1,22g Feh.: 8,67g, CH: 31,30g, Cuk: 10,81g Só: 0,49g, Ca: 171,00mg	Vadmálnás tea Flóra margarin <sup>7</sup> Felvágott TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 324,91kcal, Zsír: 7,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,22g, CH: 41,81g, Cuk: 9,05g Só: 0,90g, Ca: 4,50mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs	Csontleves <sup>1,3,9</sup> Szárzészta-levesbetét <sup>1,3</sup> Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> Füstölt,főtt comb-tarja	Magyaros karfiolleves <sup>1,9</sup> Gombás sertésragu <sup>1</sup> Párolt rizs	Tavaszi leves <sup>1,3,9</sup> Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sup>1,3,7</sup> Burgonya főzelék <sup>1,7</sup>	Temesvári sertés tokány <sup>1,7</sup> Tésztaköret koleszterin mentes <sup>1</sup> Nápolyi szelet <sup>1</sup>
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> Lapka sajt <sup>7</sup> Lenmagos TK zsemle <sup>1,7</sup>  E: 251,69kcal, Zsír: 7,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,64g, CH: 31,65g, Cuk: 0,00g Só: 0,01g, Ca: 28,00mg	TK zsemle <sup>1</sup> Sonkáskrém <sup>1,6,7</sup> Lilahagyma  E: 383,29kcal, Zsír: 16,63g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,52g, CH: 32,33g, Cuk: 0,04g Só: 1,77g, Ca: 23,45mg	TK zsemle <sup>1</sup> Delma margarin Felvágott Jégcsapretek  E: 628,48kcal, Zsír: 9,86g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 44,08g, CH: 86,09g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	TK zsemle <sup>1</sup> Bords Eve Olívaolajjal <sup>7,11</sup> Jégcsapretek  E: 584,34kcal, Zsír: 9,12g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,09g, CH: 85,98g, Cuk: 0,04g Só: 0,98g, Ca: 0,00mg	Cinkikarika <sup>1</sup>  E: 170,57kcal, Zsír: 2,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,27g, CH: 31,59g, Cuk: 1,63g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál, diétás étlap elérhető: [mfk.bp13.hu](http://mfk.bp13.hu)  
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

**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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt