

# Étlap

40. hét

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
<p>Palócleves Gundel módra<sup>1,3,7,9,10</sup> Káposztás kocka<sup>1,3</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 1 255,34kcal, Zsír: 47,60g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 36,32g, CH: 166,05g, Cuk: 24,98g Só: 0,93g, Ca: 151,55mg</p>	<p>Brokkolikrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy<sup>1</sup> Budapest sertésragu<sup>1</sup> Bulgur<sup>1</sup></p> <p>E: 1 102,67kcal, Zsír: 37,32g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 50,87g, CH: 139,79g, Cuk: 3,92g Só: 2,15g, Ca: 139,77mg</p>	<p>Rostos gyümölcsle Tejszínes kukoricás csirkemell<sup>1,7</sup> Párolt rizs Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 777,58kcal, Zsír: 24,30g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,88g, CH: 103,47g, Cuk: 0,00g Só: 0,22g, Ca: 32,32mg</p>	<p>Zöldborsó leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Húsgombóc sertéshúsból<sup>9</sup> Főtt burgonya Paradicsom mártás<sup>1,7,9</sup></p> <p>E: 1 095,26kcal, Zsír: 31,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 42,19g, CH: 154,11g, Cuk: 20,28g Só: 0,65g, Ca: 56,54mg</p>	<p>Erőleves<sup>1,7,9</sup> Tönkölybúza-galuska<sup>1,3</sup> Panírozott hal-rúd sütőben<sup>1,3,4,7</sup> Tökfőzelék<sup>1,7</sup> TK formakenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 1 132,29kcal, Zsír: 42,37g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 39,74g, CH: 146,61g, Cuk: 10,13g Só: 1,46g, Ca: 108,11mg</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. 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. Csillagfűt