

# Étlap

42. hét

2024. október 14 - 2024. október 18

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<p>Sütőtökrém leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Pirított tökmag Tavaszi pulykaragu<sup>1</sup> Bulgur<sup>1</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 1 308,09kcal, Zsír: 43,22g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 46,79g, CH: 167,92g, Cuk: 5,92g Só: 0,48g, Ca: 105,24mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves<sup>1,3,7,9</sup> Margarita spagetti<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 1 108,65kcal, Zsír: 53,84g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 39,35g, CH: 113,96g, Cuk: 9,99g Só: 1,62g, Ca: 437,91mg</p>	<p>Csirkeragu leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Tejberizs kakaósórással<sup>7</sup> Banán</p> <p>E: 965,44kcal, Zsír: 16,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 36,45g, CH: 165,04g, Cuk: 39,96g Só: 0,35g, Ca: 323,59mg</p>	<p>Lencse főzelék <sup>**1,7</sup> Baromfi virsli<sup>1,6,7</sup> Sajtos pogácsa<sup>1,7</sup> Burgonyás kenyér<sup>**1</sup></p> <p>E: 988,75kcal, Zsír: 33,86g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 43,43g, CH: 120,78g, Cuk: 5,02g Só: 3,80g, Ca: 104,52mg</p>	<p>Panírozott csirkecomb filé sütőben<sup>1</sup> Rostos gyümölcsle Petrezselymes burgonya Uborka saláta</p> <p>E: 808,28kcal, Zsír: 31,70g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,12g, CH: 97,32g, Cuk: 5,00g Só: 2,12g, Ca: 23,47mg</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. Csillagfűrt