

# Étlap

47. hét

2024. november 18 - 2024. november 22

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tárkonyos pulykaraguleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt <sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs	Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> Csirkemellpörkölt <sup>1</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Gesztenye rolád <sup>1,3,7</sup>	Brokkolikréml leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Budapest módra csirke Bulgur <sup>1</sup> Szezonális gyümölcs	Magyaros burgonyaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Paradicsomos káposzta <sup>1,7,9</sup> Vagdalt pogácsa baromfi húsból <sup>1,3,7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup>	Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup> Rostos gyümölcsle Zöldséges rizs
E: 962,27kcal, Zsír: 31,79g, Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 36,15g, CH: 128,22g, Cuk: 22,98g Só: 0,62g, Ca: 210,76mg	E: 829,69kcal, Zsír: 28,74g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 44,97g, CH: 84,86g, Cuk: 0,06g Só: 1,21g, Ca: 279,78mg	E: 885,81kcal, Zsír: 31,33g, Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 36,80g, CH: 110,00g, Cuk: 2,52g Só: 0,68g, Ca: 122,64mg	E: 1 077,76kcal, Zsír: 30,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 42,23g, CH: 155,96g, Cuk: 14,05g Só: 2,03g, Ca: 102,27mg	E: 948,87kcal, Zsír: 31,86g, Tel.zsír.: 3,09g Feh.: 28,06g, CH: 129,44g, Cuk: 5,07g Só: 0,30g, Ca: 57,06mg

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