

# Étlap

48. hét

2024. november 25 - 2024. november 29

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
<p>Babgulyás pulykából<sup>1,6,9</sup> Tejbegríz kukoricadarából<sup>7</sup> fahéjas szórat Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 908,03kcal, Zsír: 21,92g, Tel.zsír.: 2,65g Feh.: 35,04g, CH: 137,35g, Cuk: 41,98g Só: 1,24g, Ca: 371,09mg</p>	<p>Vegyesgyümölcs-leves<sup>1,7</sup> Pusztai pörkölt szárnyashúsból<sup>1</sup> Félbarna kenyér<sup>1</sup> Csemege uborka</p> <p>E: 974,05kcal, Zsír: 34,34g, Tel.zsír.: 2,16g Feh.: 35,75g, CH: 129,51g, Cuk: 3,78g Só: 1,85g, Ca: 49,24mg</p>	<p>Gombakrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy<sup>1</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé<sup>1,7,9,10</sup> Zöldséges rizs</p> <p>E: 884,31kcal, Zsír: 30,78g, Tel.zsír.: 1,02g Feh.: 48,70g, CH: 94,16g, Cuk: 0,00g Só: 0,70g, Ca: 319,74mg</p>	<p>Alföldi leves<sup>1,3</sup> Tökfőzelék<sup>1,7</sup> Csirkemell dinó sütőben<sup>1,3,6,7,9,10</sup> Félbarna kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 937,56kcal, Zsír: 54,52g, Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 25,41g, CH: 92,48g, Cuk: 5,00g Só: 2,89g, Ca: 81,14mg</p>	<p>Tavaszi zöldségleves<sup>1,9</sup> Müzliszelet<sup>1,5,6,7,8,11,12</sup> Csirkemellpörkölt<sup>1</sup> Tészta köret<sup>1,3</sup> Céklasaláta csökkentett só</p> <p>E: 1 047,11kcal, Zsír: 30,56g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 56,08g, CH: 129,81g, Cuk: 13,19g Só: 1,59g, Ca: 315,47mg</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