

# Étlap

49. hét

2024. december 2 - 2024. december 7

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
<p>Frankfurti leves zöldségesen<sup>1,6,7</sup> Lekváros bukta 2db.<sup>1,3,7</sup> TK formakenyér<sup>1</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 898,33kcal, Zsír: 32,34g, Tel.zsír.: 3,71g Feh.: 23,80g, CH: 108,69g, Cuk: 13,98g Só: 2,05g, Ca: 105,90mg</p>	<p>Meggyleves<sup>1,7</sup> Szárnas rizottó<sup>1,3,7,9,10</sup> Csemege uborka</p> <p>E: 790,99kcal, Zsír: 22,64g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 38,36g, CH: 104,98g, Cuk: 4,30g Só: 0,80g, Ca: 178,67mg</p>	<p>Zellerleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Húsgombóc csirkemellből<sup>3</sup> Paradicsom mártás<sup>1,7,9</sup> Főtt burgonya Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 937,74kcal, Zsír: 20,40g, Tel.zsír.: 0,05g Feh.: 40,66g, CH: 133,37g, Cuk: 15,98g Só: 0,74g, Ca: 290,81mg</p>	<p>Karalábé leves magyaros<sup>1,3,7,9,10</sup> Vadas pulykatokány<sup>1,7,9</sup> Tészta durum<sup>1</sup></p> <p>E: 887,33kcal, Zsír: 29,44g, Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 41,04g, CH: 113,84g, Cuk: 5,99g Só: 0,52g, Ca: 115,66mg</p>	<p>Tarhonya leves*<sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup> Csirke nuggets sütőben<sup>1,3,7</sup> TK formakenyér<sup>1</sup> Csoki Mikulás<sup>7</sup></p> <p>E: 1 035,48kcal, Zsír: 54,29g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,76g, CH: 100,49g, Cuk: 5,57g Só: 2,18g, Ca: 86,14mg</p>	<p>Paradicsom leves<sup>1,3,7,9</sup> Natúr csirkemell<sup>1</sup> Párolt rizs Káposztasaláta*</p> <p>E: 869,61kcal, Zsír: 19,13g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 44,76g, CH: 121,12g, Cuk: 13,99g Só: 0,72g, Ca: 312,66mg</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