

# Étlap

2. hét

2025. január 6 - 2025. január 10

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
<p>Lebbencs leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Sajttal töltött pulykamell sütőben<sup>1,3</sup> Zöldbab főzelék<sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 1 043,97kcal, Zsír: 59,33g, Tel.zsír: 1,85g Feh.: 29,82g, CH: 95,69g, Cuk: 3,00g Só: 2,26g, Ca: 112,39mg</p>	<p>Gulyásleves pulykahúsból<sup>1,3,9</sup> Tejbedara<sup>1,7</sup> Félbarna kenyér<sup>1</sup> Kakaó szórat</p> <p>E: 911,98kcal, Zsír: 19,04g, Tel.zsír: 2,08g Feh.: 37,98g, CH: 143,31g, Cuk: 27,54g Só: 1,48g, Ca: 316,10mg</p>	<p>Zöldségkrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy<sup>1</sup> Panírozott hal-rúd sütőben<sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Tartármártás<sup>3,7,10</sup></p> <p>E: 1 215,88kcal, Zsír: 61,87g, Tel.zsír: 3,09g Feh.: 27,52g, CH: 130,46g, Cuk: 3,07g Só: 1,46g, Ca: 89,73mg</p>	<p>Májgombóc (csirke) leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Tökfőzelék<sup>1,7</sup> Csirkemellpörkölt<sup>1</sup> TK formakenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 1 066,23kcal, Zsír: 35,02g, Tel.zsír: 1,55g Feh.: 59,76g, CH: 118,94g, Cuk: 5,06g Só: 1,41g, Ca: 358,41mg</p>	<p>Tavaszi leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Bolognai makaróni<sup>1,7</sup> Sajt szórással<sup>7</sup></p> <p>E: 743,06kcal, Zsír: 24,84g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 37,28g, CH: 91,84g, Cuk: 0,00g Só: 0,82g, Ca: 171,12mg</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