

Étlap

4. hét

2025. január 20 - 2025. január 24

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Brokkolikrémes ^{1,3,7,9,10} Leves gyöngy ¹ Tavasz pulykaragu ¹ Bulgur ¹ Mongol saláta Szezonális gyümölcs E: 928,95kcal, Zsír: 32,98g, Tel.zsír: 1,30g Feh.: 37,06g, CH: 116,20g, Cuk: 6,24g Só: 0,75g, Ca: 118,79mg	Szárnyas húsgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 2db. ³ TK formakenyér ¹ E: 811,16kcal, Zsír: 24,06g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 31,00g, CH: 92,52g, Cuk: 0,06g Só: 1,20g, Ca: 337,58mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} Zöldséges rizs Szezonális gyümölcs E: 873,12kcal, Zsír: 20,18g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 44,84g, CH: 115,53g, Cuk: 2,00g Só: 0,53g, Ca: 286,39mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} Sajtós-tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 853,49kcal, Zsír: 30,01g, Tel.zsír: 1,85g Feh.: 32,64g, CH: 114,08g, Cuk: 0,00g Só: 1,79g, Ca: 262,77mg	Zöldborsó leves ^{1,3,7,9,10} Pulykapörkölt ¹ Főtt burgonya Káposztasaláta* TK formakenyér ¹ E: 1 007,73kcal, Zsír: 26,71g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 44,12g, CH: 139,20g, Cuk: 12,35g Só: 1,19g, Ca: 32,58mg

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
 Normál, diétás étlap elérhető: 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