

# Étlap

5. hét

2025. január 27 - 2025. január 31

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport: 15-18 éves

2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<p>Legényfogóleves<sup>1,3,7,9,10</sup> Mákos metélt<sup>1,3,5,8,11</sup> Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 951,83kcal, Zsír: 28,23g, Tel.zsír: 1,86g Feh.: 45,11g, CH: 118,63g, Cuk: 22,98g Só: 0,79g, Ca: 432,44mg</p>	<p>Daragaluska-leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Főtt virsli<sup>1,6,7</sup> Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup> TK formakenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 1 032,34kcal, Zsír: 56,38g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 39,06g, CH: 87,26g, Cuk: 5,06g Só: 0,93g, Ca: 97,72mg</p>	<p>Fokhagymakrém leves<sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy<sup>1</sup> Kinai csirke ragu<sup>1,5,6,8</sup> Párolt rizs Szezonális gyümölcs</p> <p>E: 1 106,23kcal, Zsír: 43,83g, Tel.zsír: 1,24g Feh.: 37,53g, CH: 129,67g, Cuk: 5,42g Só: 0,65g, Ca: 239,03mg</p>	<p>Paradicsom leves<sup>1,3,7,9</sup> Kukoricapehely morzsás csirkemell csík<sup>1,3,7</sup> Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p>E: 874,58kcal, Zsír: 29,90g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 31,77g, CH: 112,29g, Cuk: 2,80g Só: 2,18g, Ca: 28,64mg</p>	<p>Sárgaborsó-főzelék<sup>1</sup> Füstölt,főtt comb-tarja kockázva Félbarna kenyér<sup>1</sup> Banán** kísétkezés</p> <p>E: 895,86kcal, Zsír: 21,25g, Tel.zsír: 0,00g Feh.: 36,47g, CH: 136,16g, Cuk: 0,00g Só: 3,02g, Ca: 24,61mg</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