

Étlap

43. hét

2024. október 21 - 2024. október 25

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	Narancs-citromfű tea Vaj <sup>7</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 201,49kcal, Zsír: 8,42g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,32g, CH: 27,35g, Cuk: 5,00g Só: 0,62g, Ca: 5,50mg	Karamellás tej <sup>7</sup> Panini <sup>1</sup>  E: 284,12kcal, Zsír: 4,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,40g, CH: 52,13g, Cuk: 21,39g Só: 0,53g, Ca: 171,00mg	Jó reggelt gyümölcs tea <sup>12</sup> Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 202,63kcal, Zsír: 8,10g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,18g, CH: 27,45g, Cuk: 5,00g Só: 0,85g, Ca: 29,60mg	Erdei gyümölcs tea TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 196,21kcal, Zsír: 8,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,86g, CH: 23,60g, Cuk: 5,04g Só: 0,40g, Ca: 2,40mg
Ebéd	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Főtt virsli <sup>1,6,7</sup> Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> Alma  E: 491,94kcal, Zsír: 24,19g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 21,16g, CH: 45,45g, Cuk: 2,70g Só: 0,23g, Ca: 64,09mg	Karfiolleves (tejfölös) <sup>1,3,7</sup> Szerpenyős burgonya sertéshússal TK formakenyér <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 524,62kcal, Zsír: 19,81g, Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 21,88g, CH: 59,04g, Cuk: 0,54g Só: 0,56g, Ca: 33,20mg	Májgombóc leves <sup>1,3,4,7,9,10,11</sup> Túrós metélt <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 454,54kcal, Zsír: 14,51g, Tel.zsír.: 1,85g Feh.: 17,58g, CH: 61,05g, Cuk: 9,99g Só: 0,64g, Ca: 62,37mg	Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Párolt rizs Light-tartármártás <sup>1,3,5,6,7</sup>  E: 573,57kcal, Zsír: 26,17g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 14,79g, CH: 68,26g, Cuk: 3,05g Só: 0,19g, Ca: 23,34mg
Uzsonna	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup> TK formakenyér <sup>1</sup>  E: 180,02kcal, Zsír: 7,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,25g, CH: 17,70g, Cuk: 0,04g Só: 0,54g, Ca: 0,00mg	Almás párna <sup>1</sup>  E: 249,52kcal, Zsír: 9,95g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,40g, CH: 34,80g, Cuk: 10,80g Só: 0,30g, Ca: 0,00mg	Ráma margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 203,90kcal, Zsír: 11,22g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,72g, CH: 18,05g, Cuk: 0,04g Só: 1,34g, Ca: 5,20mg	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup>  E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g Só: 0,30g, Ca: 0,00mg

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál, diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](http://imfk.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