

# Étlap

31. hét

2024. július 29 - 2024. augusztus 2

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.07.29 Hétfő	2024.07.30 Kedd	2024.07.31 Szerda	2024.08.01 Csütörtök	2024.08.02 Péntek
Tízórai	Tej1,5% <sup>7</sup> Pannini** <sup>1</sup>	Vadmálnás tea <sup>12</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Cukkinikrém <sup>3,7,10</sup>	Friss citromos tea Fehér formakenyér <sup>1</sup> Sajtkrém natúr <sup>7</sup>	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>	Jó reggelt gyümölcs <sup>12</sup> Vaj <sup>7</sup> Burgonyás kenyér <sup>1</sup> Paradicsom
	E: 164,67kcal, Zsír: 2,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,73g, CH: 26,45g, Cuk: 0,00g Só: 0,45g, Ca: 114,00mg	E: 178,82kcal, Zsír: 2,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,15g, CH: 34,48g, Cuk: 6,99g Só: 0,81g, Ca: 0,39mg	E: 210,17kcal, Zsír: 8,10g, Tel.zsír.: 4,58g Feh.: 4,18g, CH: 29,36g, Cuk: 6,99g Só: 0,85g, Ca: 29,60mg	E: 247,58kcal, Zsír: 5,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,62g, CH: 40,19g, Cuk: 10,39g Só: 0,35g, Ca: 114,95mg	E: 230,63kcal, Zsír: 8,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,04g, CH: 33,45g, Cuk: 5,00g Só: 0,77g, Ca: 5,30mg
Ebéd	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Csirke nuggets sütőben <sup>1,3,7</sup> Finom főzelék <sup>1,3,7,9,10</sup> Szezonális gyümölcs	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Borsos tokány <sup>1,7</sup> Zöldséges bulgur <sup>1</sup>	Frankfurti leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> Ízes derelye <sup>1,3</sup> Szezonális gyümölcs	Hamis gulyásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Sertéspörkölt <sup>1</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup>	Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup> Kukoricás tonhalas tészta <sup>1,4,7</sup>
	E: 549,49kcal, Zsír: 29,09g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,00g, CH: 54,76g, Cuk: 7,99g Só: 0,89g, Ca: 104,88mg	E: 583,61kcal, Zsír: 24,38g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 28,11g, CH: 62,50g, Cuk: 1,40g Só: 0,59g, Ca: 61,80mg	E: 680,37kcal, Zsír: 25,26g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 16,17g, CH: 93,31g, Cuk: 10,00g Só: 1,57g, Ca: 42,36mg	E: 497,43kcal, Zsír: 26,67g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 19,69g, CH: 43,10g, Cuk: 2,50g Só: 0,25g, Ca: 69,91mg	E: 477,20kcal, Zsír: 15,00g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 20,71g, CH: 70,80g, Cuk: 6,47g Só: 0,40g, Ca: 102,18mg
Uzsonna	Pulykamell sonka Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka	TK formakenyér <sup>1</sup> Lilahagyma Kenőmájas <sup>1,6,7</sup>	Négymagvas kenyér <sup>1,7,11</sup> Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>	TK formakenyér <sup>1</sup> Mazsolás túrókrém <sup>7</sup>
	E: 206,50kcal, Zsír: 5,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,56g, CH: 21,86g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 3,00mg	E: 177,97kcal, Zsír: 6,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,72g, CH: 23,12g, Cuk: 0,04g Só: 1,17g, Ca: 8,24mg	E: 207,31kcal, Zsír: 8,80g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,32g, CH: 26,70g, Cuk: 0,00g Só: 0,75g, Ca: 3,63mg	E: 217,11kcal, Zsír: 7,68g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,88g, CH: 22,08g, Cuk: 0,04g Só: 1,04g, Ca: 6,40mg	E: 218,63kcal, Zsír: 4,04g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 8,69g, CH: 35,53g, Cuk: 7,83g Só: 0,62g, Ca: 44,34mg

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál, diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu  
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

Allergének: 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Ráktétél 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt