

## Étlap

32. hét

2024. augusztus 5 - 2024. augusztus 9

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.08.05 Hétfő	2024.08.06 Kedd	2024.08.07 Szerda	2024.08.08 Csütörtök	2024.08.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Fekete ribizli tea <sup>12</sup> Delma margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Zala felvágott <sup>1,6,7</sup>  E: 222,48kcal, Zsír: 8,40g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,56g, CH: 29,32g, Cuk: 7,03g Só: 1,00g, Ca: 6,80mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Csokis gabonagolyó <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 123,37kcal, Zsír: 2,10g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,00g, CH: 20,10g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 114,00mg	Erdei gyümölcsstea Húskrém <sup>1,6,7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka  E: 181,15kcal, Zsír: 5,18g, Tel.zsír.: 1,72g Feh.: 5,82g, CH: 26,98g, Cuk: 5,04g Só: 0,82g, Ca: 15,60mg	Tejeskávé <sup>7</sup> TK Buci <sup>**1</sup>  E: 225,69kcal, Zsír: 2,44g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,65g, CH: 41,39g, Cuk: 6,99g Só: 0,48g, Ca: 114,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Gépsonka <sup>1,6,7</sup> Ráma margarin  E: 220,84kcal, Zsír: 8,90g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,78g, CH: 26,52g, Cuk: 5,04g Só: 1,32g, Ca: 6,00mg
<b>Ebéd</b>	Fejtettbab- leves füstölt sertéshússal <sup>1,7,9</sup> Tejbedara kakaósórással <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 540,78kcal, Zsír: 13,50g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 19,87g, CH: 82,29g, Cuk: 20,98g Só: 1,10g, Ca: 261,45mg	Zöldség leves rizzsel <sup>1,3,7,9,10</sup> Húsgombóc <sup>3</sup> Paradicsom mártás <sup>1,7,9</sup> Főtt burgonya 1/2  E: 632,59kcal, Zsír: 29,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,15g, CH: 69,76g, Cuk: 9,99g Só: 0,21g, Ca: 47,01mg	Lebbencs leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Pulykapörkölt Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 518,00kcal, Zsír: 27,17g, Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 23,13g, CH: 43,65g, Cuk: 1,40g Só: 0,55g, Ca: 63,02mg	Zöldborsó leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Milánóimakaróni durumtésztaból <sup>1,7</sup>  E: 543,10kcal, Zsír: 17,94g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 26,07g, CH: 67,72g, Cuk: 2,90g Só: 0,47g, Ca: 86,95mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Rántott sertésborda sütőben <sup>1,3,7</sup> Petrezselymes burgonya Kovászos uborka  E: 498,51kcal, Zsír: 15,36g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 22,24g, CH: 64,44g, Cuk: 1,52g Só: 1,03g, Ca: 29,72mg
<b>Uzsonna</b>	Borzas kenyér <sup>1,7</sup>  E: 307,07kcal, Zsír: 12,53g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,36g, CH: 27,27g, Cuk: 0,05g Só: 1,47g, Ca: 180,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Kópé szelet <sup>6</sup>  E: 234,03kcal, Zsír: 8,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,70g, CH: 23,12g, Cuk: 0,04g Só: 1,40g, Ca: 2,40mg	Bords Eve csök.zsirtartalmú margarin <sup>7,11</sup> Kukoricás kenyér <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 181,39kcal, Zsír: 6,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,93g, CH: 25,72g, Cuk: 0,00g Só: 0,89g, Ca: 0,00mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Sonkakrém <sup>1,8,7</sup>  E: 190,06kcal, Zsír: 4,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,56g, CH: 22,84g, Cuk: 0,00g Só: 0,73g, Ca: 5,20mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 187,95kcal, Zsír: 8,54g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,98g, CH: 22,40g, Cuk: 0,04g Só: 0,60g, Ca: 2,40mg

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. Glutén tartalmazó gabona, 2. Ráktétel 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. Csillagfürt