



Étlap

6. hét

2023. február 6 - 2023. február 10

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea Bords Eve csök.zsírtartalmú margarin ^{7,11} Félbarna kenyér ¹ Jégcsapretek E: 278,69kcal, Zsír: 9,57g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,70g, CH: 42,39g, Cuk: 9,99g Só: 1,11g, Ca: 0,00mg	Tej ^{1,5%} ⁷ Sárgabarack íz Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 340,20kcal, Zsír: 7,04g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,18g, CH: 48,83g, Cuk: 5,43g Só: 0,90g, Ca: 230,10mg	Vadmálnás tea TK formakenyér ¹ Körözött ⁷ E: 240,88kcal, Zsír: 3,28g, Tel.zsír.: 1,33g Feh.: 8,82g, CH: 42,77g, Cuk: 10,21g Só: 1,12g, Ca: 26,65mg	Tejeskávé ⁷ TK Pannini ^{i**1} E: 298,72kcal, Zsír: 4,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,79g, CH: 51,46g, Cuk: 10,71g Só: 0,45g, Ca: 228,00mg	Narancs-gránátalma tea TK formakenyér ¹ Löncskré ^m ^{1,3,6,7,10} Jégcsapretek E: 323,72kcal, Zsír: 9,84g, Tel.zsír.: 0,24g Feh.: 8,00g, CH: 43,21g, Cuk: 10,05g Só: 1,46g, Ca: 2,53mg
Ebéd	Sertésragu leves ^{1,3,7,9,10} Tejbedara kakaószórással ^{1,7} E: 665,02kcal, Zsír: 17,41g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,38g, CH: 96,80g, Cuk: 27,02g Só: 0,49g, Ca: 308,29mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} Parajfőzelék ^{1,7} Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 785,66kcal, Zsír: 21,87g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,90g, CH: 103,56g, Cuk: 0,54g Só: 1,40g, Ca: 396,66mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} Tavaszi sertéshúsos bulgur ¹ Szezonális gyümölcs E: 796,32kcal, Zsír: 22,14g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 37,47g, CH: 106,74g, Cuk: 9,95g Só: 0,85g, Ca: 70,70mg	Lebbencs leves ^{1,3} Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} Kukoricás rizs ¹ E: 1 259,87kcal, Zsír: 69,46g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,70g, CH: 128,67g, Cuk: 2,80g Só: 5,08g, Ca: 23,60mg	Serpenyős burgonya sertéshússal Rostos gyümölcslé Káposzta saláta E: 604,76kcal, Zsír: 18,21g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,20g, CH: 80,19g, Cuk: 5,99g Só: 1,30g, Ca: 37,38mg
Uzsonna	Felvágott Flóra margarin ⁷ TK zsemle ¹ E: 272,86kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,50g, CH: 30,03g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ Padlizsánkrém krémsajtos ⁷ E: 233,67kcal, Zsír: 8,12g, Tel.zsír.: 3,44g Feh.: 5,88g, CH: 33,12g, Cuk: 0,36g Só: 1,08g, Ca: 24,15mg	Kocka sajt ⁷ Kifli sószege ⁿ y ¹ E: 163,04kcal, Zsír: 2,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,62g, CH: 30,97g, Cuk: 0,92g Só: 0,51g, Ca: 0,00mg	Felvágott Flóra margarin ⁷ Félbarna kenyér ¹ Lilahagyma E: 280,14kcal, Zsír: 6,88g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,38g, CH: 31,96g, Cuk: 0,00g Só: 0,90g, Ca: 0,00mg	Sós pereg ¹ E: 190,13kcal, Zsír: 3,85g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,40g, CH: 33,15g, Cuk: 3,80g Só: 1,38g, Ca: 0,00mg

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. 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt