Étlap

Étlap: D+M Kft.

7. hét

Korcsoport:

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfõ	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcstea[12] Vajkrém[7] TK formakenyér[1] Kígyóuborka E: 268,00kcal, Zsír: 12,73g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,96g, CH: 31,27g, Cuk: 8,04g Só: 0,50g, Ca: 8,10mg	Kakaó[7] Foszlóskalács[1,3,7] E: 312,94kcal, Zsír: 6,91g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,25g, CH: 50,00g, Cuk: 12,01g Só: 0,49g, Ca: 230,10mg	Fekete ribizli tea[12] Burgonyás kenyér**[1] Paradicsom Körözött E: 243,40kcal, Zsír: 6,39g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 35,01g, CH: 38,10g, Cuk: 7,99g Só: 0,77g, Ca: 4,20mg	Tej1,5%[7] TK kifli sószegény[1] E: 259,83kcal, Zsír: 4,89g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,24g, CH: 41,40g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 228,00mg	Friss citromos tea Vaj[7] TK formakenyér[1] Gépsonka[1,6,7] E: 270,38kcal, Zsír: 10,83g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,72g, CH: 30,33g, Cuk: 8,04g Só: 0,83g, Ca: 9,70mg
Ebéd	Sütõtökkrém leves[1,3,7,9,10] Leves gyöngy[1] Puszta pörkölt sertésbõl[1] Vitamin saláta E: 866,37kcal, Zsír: 42,16g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,47g, CH: 88,32g, Cuk: 4,30g Só: 0,92g, Ca: 52,94mg	Tárkonyos zöldségleves[1,3,7,9] Milánóimakaróni durumtésztából[1,7] E: 763,67kcal, Zsír: 33,44g, Tel.zsír.: 0,75g Feh.: 33,29g, CH: 80,54g, Cuk: 3,12g Só: 0,60g, Ca: 198,07mg	Erdélyi húsleves[1,3,7,9,10] Tejbedara kakaószórással[1,7] Banán E: 746,99kcal, Zsír: 16,61g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 25,28g, CH: 121,06g, Cuk: 39,96g Só: 0,28g, Ca: 288,95mg	Lencse fõzelék **[1,7] Füstölt,fõtt comb-tarja kockázva Csokis croissant[1,6,7] E: 789,69kcal, Zsír: 30,29g, Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 34,93g, CH: 92,81g, Cuk: 8,82g Só: 2,34g, Ca: 91,81mg	Gyros csirke[1,7,10] Joghurtos öntet[7] Párolt rizs Rostos gyümölcslé E: 773,99kcal, Zsír: 23,13g, Tel.zsír.: 0,98g Feh.: 40,22g, CH: 87,89g, Cuk: 0,00g Só: 0,68g, Ca: 323,28mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal[7] Vizes zsemle[1] Göcseji füstölt csirkemell sonka[6] E: 231,42kcal, Zsír: 7,98g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,12g, CH: 30,15g, Cuk: 0,00g Só: 1,70g, Ca: 9,24mg	Delma margarin TK zsemle[1] Jégcsapretek Zala felvágott[1,6,7] E: 223,66kcal, Zsír: 10,51g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,68g, CH: 21,86g, Cuk: 0,04g Só: 1,08g, Ca: 6,00mg	TK kifli sószegény[1] Gyümölcsös joghurt 125g[7] E: 277,51kcal, Zsír: 3,27g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,94g, CH: 52,43g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 142,50mg	Flóra margarin[7] Vizes zsemle[1] Kígyóuborka Sertéspárizsi[1,6,7] E: 277,45kcal, Zsír: 9,47g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,16g, CH: 30,44g, Cuk: 0,00g Só: 1,50g, Ca: 19,74mg	TK kifli sószegény[1] Kocka sajt[7] Sárgarépa hasáb E: 225,99kcal, Zsír: 6,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,64g, CH: 33,57g, Cuk: 0,84g Só: 0,79g, Ca: 0,00mg

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu
Konyha vezetõ. 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestûek, 14. Csillagfürt