

# Étlap

29. hét

2023. július 17 - 2023. július 21

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2023.07.17 Hétfő	2023.07.18 Kedd	2023.07.19 Szerda	2023.07.20 Csütörtök	2023.07.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	Őszibarack gyümölcsstea <sup>12</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Magyaros vajkrém <sup>1,7</sup>  E: 350,84kcal, Zsír: 16,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,16g, CH: 41,40g, Cuk: 8,05g Só: 0,90g, Ca: 4,50mg	Kakaó <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1</sup>  E: 405,44kcal, Zsír: 8,11g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,27g, CH: 69,15g, Cuk: 29,06g Só: 0,42g, Ca: 230,10mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Csokis gabonagyógyó <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 246,75kcal, Zsír: 4,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,00g, CH: 40,20g, Cuk: 0,00g Só: 0,00g, Ca: 228,00mg	Narancs-citromfű tea Zsemle Vaniliás túrókrém <sup>7</sup>  E: 234,63kcal, Zsír: 3,01g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,24g, CH: 40,83g, Cuk: 11,29g Só: 0,75g, Ca: 22,40mg	Erdei málna gyümölcsstea <sup>12</sup> Húskrém <sup>1,6,7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 282,05kcal, Zsír: 8,27g, Tel.zsír.: 2,75g Feh.: 8,97g, CH: 41,68g, Cuk: 8,29g Só: 1,25g, Ca: 24,36mg
<b>Ebéd</b>	Lencsegulyás (sertés) <sup>1,3,7,9,10</sup> Meggyes nudli <sup>1,3</sup> Szezonális gyümölcs  E: 1 021,47kcal, Zsír: 20,25g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 39,98g, CH: 162,88g, Cuk: 15,47g Só: 0,39g, Ca: 57,05mg	Zöldséges rizsleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Parajfőzelék <sup>1,7</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt kemény tojás 1/2 <sup>3</sup>  E: 587,58kcal, Zsír: 19,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 18,74g, CH: 71,40g, Cuk: 0,43g Só: 0,44g, Ca: 378,45mg	Csontleves <sup>1,3,7,9,10</sup> Szárzészta-levesbetét <sup>1,3</sup> Szarvacska tészta Csikós sertés tokány <sup>1,7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 803,12kcal, Zsír: 29,49g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 31,94g, CH: 95,53g, Cuk: 1,92g Só: 6,80g, Ca: 59,88mg	Lebbencs leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> Virslif <sup>1,6,7</sup>  E: 657,51kcal, Zsír: 40,54g, Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 19,96g, CH: 51,60g, Cuk: 4,01g Só: 2,28g, Ca: 103,66mg	Rostos gyümölcslé Panírozott hal-rúd sütőben <sup>1,3,4,7</sup> Tartármártás <sup>3,7,10</sup> Petrezselymes rizs  E: 935,40kcal, Zsír: 53,33g, Tel.zsír.: 1,36g Feh.: 18,33g, CH: 90,87g, Cuk: 4,59g Só: 0,72g, Ca: 34,59mg
<b>Uzsonna</b>	Flóra margarin <sup>7</sup> TK zsemle <sup>1</sup> Lapka sajt <sup>7</sup>  E: 213,48kcal, Zsír: 4,35g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,74g, CH: 29,89g, Cuk: 0,04g Só: 0,84g, Ca: 0,00mg	Delma margarin TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Felvágott  E: 263,43kcal, Zsír: 7,52g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,20g, CH: 33,46g, Cuk: 0,06g Só: 0,90g, Ca: 4,20mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika Körözött <sup>7</sup>  E: 215,85kcal, Zsír: 3,52g, Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 9,59g, CH: 35,23g, Cuk: 1,69g Só: 1,00g, Ca: 32,37mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Diákcsemege <sup>1,6,7</sup>  E: 328,92kcal, Zsír: 13,49g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 9,29g, CH: 32,74g, Cuk: 0,06g Só: 1,50g, Ca: 4,50mg	Pudingos croissan <sup>1</sup>  E: 217,38kcal, Zsír: 9,75g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,20g, CH: 27,60g, Cuk: 4,30g 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](mailto:imfk.bp13.hu)  
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk

**Allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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. Csillagfűrt