14. hét 2025. március 31 - 2025. április 4

Étlap

Étkezés	2025.03.31 Hétfõ	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Vadmeggy gyümölcstea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Fehér formakenyér[1] E: 133kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldfûszeres vajkrém[7] E: 64kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kakaó[7] E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Kifli sószegény[1] E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Friss citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtkrém natúr[7] E: 113kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej1,5%[7] E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Fonott kismákos[1,15,16,17] E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Trópusi gyümölcstea[12] E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Baromfi virsli[1,6,7] E: 162kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Ketchup E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,0g TK formakenyér[1] E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Ebéd	Palócleves pulykából[1,3,7,9,10] E: 273kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Darás metélt[1,3] E: 605kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 96g, Cuk: 21g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséges lencse krémleves[1,7,9] E: 259kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Leves gyöngy[1] E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Bácskai rizseshús csirkéből E: 434kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,0g	Vegyesgyümölcs-leves[1,7] E: 129kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Borsos tokány pulykából[1,7] E: 226kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Bulgur[1] E: 379kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,0g	Hamis gulyásleves[1,3,7,9,10] E: 198kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Harcsa-halvagdalt[1,3,4] E: 153kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldborsófözelék[1,7] E: 342kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Félbarna kenyér[1] E: 128kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csontleves[1,3,7,9,10] E: 102kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta pulykahúsból[1,7] E: 511kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 29g, CH: 55g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Rozskenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma** E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	TK kifli 50g[1] E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kocka sajt[7] E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin[7] E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK zsemle 50 g**[1] E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tojás karika[3] E: 114kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Flóra margarin[7] E: 63kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g TK zsemle 50 g**[1] E: 146kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Mozaik felvágott (baromfi)[1,6,7] E: 97kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Bords Eve Olívaolajjal[7,17] E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lenmagos TK zsemle[1] E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka[1,6,7] E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyás croissant barackos töltelékkel[1,12] E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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, 15. Diófféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámmagot tartalmazhat

Élelmezésvezetõ: Maros Ferenc
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

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