

# Étlap

48. hét

2024. november 25 - 2024. november 29

Étlap: D+M Kft.

Korcsoport:

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea Vajkrém <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Zöldpaprika  E: 173,73kcal, Zsír: 8,62g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,86g, CH: 18,60g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 4,80mg	Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 220,72kcal, Zsír: 5,15g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,50g, CH: 33,95g, Cuk: 3,35g Só: 0,41g, Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea Vaj <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom  E: 170,93kcal, Zsír: 8,60g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,36g, CH: 18,45g, Cuk: 0,04g Só: 0,40g, Ca: 5,30mg	Kifli sószegény <sup>1</sup> Gyümölcsös joghurt 125g <sup>7</sup>  E: 297,68kcal, Zsír: 3,43g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,35g, CH: 56,63g, Cuk: 0,90g Só: 0,58g, Ca: 142,50mg	Cukormentes gyümölcsstea TK formakenyér <sup>1</sup> Paradicsom Citromos házi halpástétom <sup>3,4,7,10</sup>  E: 173,03kcal, Zsír: 7,43g, Tel.zsír.: 0,56g Feh.: 5,89g, CH: 19,15g, Cuk: 0,04g Só: 0,62g, Ca: 4,70mg
<b>Ebéd</b>	Babgulyás sertés combból <sup>1,3,7,9,10</sup> Tejbegríz kukoricadarából <sup>7</sup> Szezonális gyümölcs  E: 504,64kcal, Zsír: 11,72g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 24,93g, CH: 71,34g, Cuk: 14,99g Só: 0,15g, Ca: 186,20mg	Vegyesgyümölcs-leves <sup>1,7</sup> Pusztai pörkölt sertésből <sup>1</sup> Félbarna kenyér <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 557,53kcal, Zsír: 19,59g, Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 19,52g, CH: 78,10g, Cuk: 2,48g Só: 1,08g, Ca: 37,70mg	GombakréMLEVES <sup>1,3,7,9,10</sup> Leves gyöngy <sup>1</sup> Grillfűszeres csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> Zöldséges rizs Szezonális gyümölcs  E: 628,91kcal, Zsír: 19,47g, Tel.zsír.: 0,63g Feh.: 30,44g, CH: 75,97g, Cuk: 0,00g Só: 0,45g, Ca: 190,75mg	Alföldi leves <sup>1,3</sup> Tökfőzelék <sup>1,7</sup> Csirkemell dinó sütőben <sup>1,3,6,7,9,10</sup>  E: 458,63kcal, Zsír: 28,63g, Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 12,26g, CH: 42,21g, Cuk: 4,02g Só: 1,02g, Ca: 50,28mg	Tavaszi leves <sup>1,3,7,9,10</sup> Csirkemellpörkölt <sup>1</sup> Tészta köret <sup>1,3</sup> Céklasaláta csökkentett só  E: 535,37kcal, Zsír: 13,02g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 32,35g, CH: 67,66g, Cuk: 4,00g Só: 0,97g, Ca: 185,28mg
<b>Uzsonna</b>	Ráma margarin Fehér formakenyér <sup>1</sup> Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 204,49kcal, Zsír: 10,20g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,10g, CH: 22,42g, Cuk: 0,00g Só: 1,62g, Ca: 1,20mg	TK formakenyér <sup>1</sup> Kígyó uborka Tökmagos trappistasajt-krém <sup>7</sup>  E: 178,87kcal, Zsír: 8,16g, Tel.zsír.: 2,98g Feh.: 6,38g, CH: 18,36g, Cuk: 0,04g Só: 0,72g, Ca: 64,24mg	Borzas kenyér <sup>1,7</sup>  E: 213,07kcal, Zsír: 8,28g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,30g, CH: 17,88g, Cuk: 0,04g Só: 0,76g, Ca: 90,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> TK formakenyér <sup>1</sup> Jégcsapretek Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 182,44kcal, Zsír: 5,08g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,54g, CH: 18,19g, Cuk: 0,04g Só: 0,88g, Ca: 0,00mg	Pizzás csiga / Pék <sup>1</sup>  E: 207,94kcal, Zsír: 9,65g, Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,30g, CH: 25,50g, Cuk: 2,05g 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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt