

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej (7) Briós (1,3) En: 1277 kJ (305 kCal) Zsír: 9,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g	Citromos tea Kenőmájás (1,6,7) TK formakenyér (1) Lilahagyma En: 1432 kJ (342 kCal) Zsír: 11,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 9,1 g Feh: 12,0 g Só: 2,0 g	Kakaó (7) Kifli (1) En: 1354 kJ (323 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g	Gyümölcsstea Sárgabarack lekvár Vaj (7) Foszlóskalács (1) En: 1583 kJ (378 kCal) Zsír: 15,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,8 g Cukor: 31,4 g Feh: 3,9 g Só: 0,3 g	TEJ 1,5 (7) TK kifli sószegegy (1) En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,9 g Só: 0,8 g
Ebéd	Karfiollevés (1,9) Tonhalas-paradicsomos tészta (1,4,7,12) Szezonális gyümölcs En: 3315 kJ (792 kCal) Zsír: 35,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 36,9 g Só: 1,1 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Lencse főzelék (1,7,10) Vagdaltpogácsa baromfi húsból (1,3,11) En: 3978 kJ (950 kCal) Zsír: 37,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,1 g Cukor: 6,0 g Feh: 46,9 g Só: 2,5 g	Kertészleves (1,9) Lecsós sertésvirslis (1,6,7) Tarhonya (1,3) En: 3835 kJ (916 kCal) Zsír: 51,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 26,2 g Só: 4,0 g	Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Fokhagymás sertésborda (1,7) Petrezselymes burgonya Vitamin saláta En: 2560 kJ (611 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,0 g Cukor: 13,2 g Feh: 26,4 g Só: 0,3 g	Lebbencsleves (1,3,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Sertéspörkölt Félbarna kenyér (1) En: 3182 kJ (760 kCal) Zsír: 29,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,8 g Só: 2,5 g
Uzsonna	Delma multivitamin margarin 40 Kaliforniai paprika TK formakenyér (1) En: 1023 kJ (244 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g	Liga Csökk. zsírtart. margarin Trappista sajt (7) Vizes zsemle (1) En: 1944 kJ (464 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,3 g Só: 2,4 g	Diákcsemege (1,6,7) Ráma margarin Jégcsap retek TK formakenyér (1) En: 1598 kJ (382 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 2,3 g	Zalai felvágott (1,6,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin Kígyó uborka TK zsemle (1) En: 1404 kJ (335 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 1,7 g	Kakaós csiga/Pék (1) En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 g Só: 0,0 g

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

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szojabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezámog és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek