

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Sajtos kifli (1,7) En: 1261 kJ (301 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 14,1 g Só: 0,8 g	Citromos tea Vaj (7) Méz Fehér formakenyér (1) En: 1485 kJ (355 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 21,1 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g	Tejeskávét (7) Foszlóskalács (1) En: 1162 kJ (278 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 9,8 g Feh: 10,5 g Só: 0,3 g	Gyümölcsstea Kocka sajt (7) TK kifli sószegény (1) En: 1151 kJ (275 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,3 g Cukor: 15,8 g Feh: 7,5 g Só: 1,3 g	Citromos tea Vaj (7) TK zsemle (1) Paradicsom En: 1335 kJ (319 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,7 g Só: 0,9 g
Ebéd	Sertésraguleves (1,9) Tejberizs kakaósórással (1,7) Szezonális gyümölcs En: 2971 kJ (710 kCal) Zsír: 20,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,4 g Cukor: 20,0 g Feh: 26,7 g Só: 1,1 g	Csontleves (1,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Csirkemell dinó sütőben (1,3,6,7,9,10) En: 2653 kJ (634 kCal) Zsír: 30,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,2 g Só: 2,1 g	Gulyásleves marhahúsból (9) Darás metélt (1) Szezonális gyümölcs En: 4831 kJ (1154 kCal) Zsír: 36,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 167,5 g Cukor: 36,3 g Feh: 31,1 g Só: 1,3 g	Magyaros gombaleves (1,9) Eszterházy sertésragu (1,7,10) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1) En: 3946 kJ (943 kCal) Zsír: 45,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,8 g Cukor: 3,0 g Feh: 33,5 g Só: 1,4 g	Zöldborsóleves (1,9) Serpényös burgonya baromfi vir (1,6,7) Csemege uborka En: 2927 kJ (699 kCal) Zsír: 34,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 66,2 g Cukor: 1,0 g Feh: 24,5 g Só: 2,2 g
Uzsonna	Paprikás sertés párizsi (1,6) Ráma margarin TK formakenyér (1) En: 1393 kJ (333 kCal) Zsír: 17,6 g T.Zsír: 0,2 g Szh: 32,9 g Cukor: 0,3 g Feh: 9,7 g Só: 2,4 g	Tejszínes sajtkrém (7) TK zsemle (1) Kaliforniai paprika En: 1068 kJ (255 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,2 g Só: 1,3 g	Marhapárizsi (1,7) Ráma margarin TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1396 kJ (333 kCal) Zsír: 16,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,2 g Só: 1,8 g	Szardíniáskrém (4,10) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika En: 1106 kJ (264 kCal) Zsír: 5,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,6 g Só: 1,2 g	Túrós batyu (1,7) En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 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.-szeszámog 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