

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Vajkrém (7) TK zsemle (1) En: 1151 kJ (275 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g	Csokoládés tej (1,5,7) Molnárika 50g (1) En: 1176 kJ (281 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,2 g Cukor: 5,9 g Feh: 10,6 g Só: 0,4 g	Gyümölcstea Liga Csökk. zsírtart. margarin Méz Fehér formakenyér (1) En: 1478 kJ (353 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 27,2 g Feh: 4,8 g Só: 1,0 g	TEJ 1,5 (7) Foszlóskalács (1) En: 1098 kJ (262 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 2,9 g Feh: 12,1 g Só: 0,3 g	Gyümölcstea Nádudvari snidlinges sajt-kém (1,7) TK formakenyér (1) En: 1165 kJ (278 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,9 g Só: 0,9 g
Ebéd	Gulyásleves sertéshúsból (1,9) Káposztás kocka (1,3) Szezonális gyümölcs En: 3543 kJ (846 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 28,9 g Só: 1,5 g	Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Tavaszi csirkemell-ragu (1) Párolt rizs (1) En: 2807 kJ (670 kCal) Zsír: 19,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,1 g Cukor: 8,2 g Feh: 25,7 g Só: 1,0 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Csibe burger (1) En: 2765 kJ (660 kCal) Zsír: 32,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,6 g Só: 1,4 g	Karfiolleves (tejfölös) (1,7) Tonhalas-paradicsomos tészta (1,4,12) En: 3464 kJ (827 kCal) Zsír: 38,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,7 g Cukor: 0,5 g Feh: 37,2 g Só: 1,1 g	Tejfölös gombaleves (1,7,9) Debreceni sertéstokány (1,6,7) Petrezselymes burgonya Csemege uborka En: 2943 kJ (703 kCal) Zsír: 32,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,8 g Cukor: 1,0 g Feh: 30,6 g Só: 2,1 g
Uzsonna	Gépsonka (1,6,7) Ráma margarin Burgonyás kenyér (1) Paradicsom En: 1178 kJ (281 kCal) Zsír: 13,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,9 g Só: 1,8 g	Kocka sajt (7) TK zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 969 kJ (231 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,4 g	Joghurtos Delma (7) TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1061 kJ (253 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g	Sertéspárizsi (1,6,7) Delma multivitamin margarin 40 TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 1327 kJ (317 kCal) Zsír: 15,1 g T.Zsír: 2,4 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,3 g Feh: 10,3 g Só: 1,7 g	Csokis croissant (1,7) En: 1146 kJ (274 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g Feh: 4,1 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.-szezámag 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