

|                | Hétfő                                                                                                                                                                                                   | Kedd                                                                                                                                                                                       | Szerda                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök                                                                                                                                                                                                     | Péntek                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Narancs-gránátalma tea<br>Vaj (7)<br>Sárgabarack lekvár<br>Fehér formakenyér (1)<br><br>En: 1484 kJ ( 354 kCal) Zsír: 12,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 18,6 g<br>Feh: 4,8 g Só: 0,9 g         | Kakaó (7)<br>TK kifli sószegegy (1)<br><br>En: 1361 kJ ( 325 kCal) Zsír: 6,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g<br>Feh: 12,8 g Só: 0,8 g                                         | Friss citromos tea<br>Házi édes túrókrém (7)<br>Fehér formakenyér (1)<br><br>En: 1002 kJ ( 239 kCal) Zsír: 3,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 10,6 g<br>Feh: 7,6 g Só: 1,5 g                                               | TEJ 1,5 (7)<br>Mogyorókrém (1,5,6,7,8)<br>Félbarna kenyér (1)<br><br>En: 1597 kJ ( 382 kCal) Zsír: 10,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,4 g Cukor: 9,6 g<br>Feh: 14,1 g Só: 0,9 g                                  | Trópusi gyümölcsstea<br>Diákcsemege (1,6,7)<br>Flóra margarin<br>TK zsemle (1)<br><br>En: 1665 kJ ( 398 kCal) Zsír: 16,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 5,0 g<br>Feh: 9,7 g Só: 1,6 g                 |
| <b>Ebéd</b>    | Szárnas raguleves (1,9)<br>Tejbedara kakaós barnacukorral (1,7)<br>Szezonális gyümölcs<br><br>En: 3147 kJ ( 752 kCal) Zsír: 19,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 106,7 g Cukor: 29,7 g<br>Feh: 28,0 g Só: 0,6 g | Tojásleves (1,3,9)<br>Zöldborsófőzelék (1,7)<br>Fokhagymás sertésapró (1,9)<br><br>En: 2916 kJ ( 697 kCal) Zsír: 35,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 39,2 g Só: 1,5 g | Paradicsom leves (1,9)<br>Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7)<br>Párolt rizs (1)<br>Light-tartármártás (3,7,10)<br><br>En: 4106 kJ ( 981 kCal) Zsír: 35,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 127,0 g Cukor: 24,3 g<br>Feh: 22,3 g Só: 1,3 g | Gombakrémleves (1,7,9)<br>Leves gyöngy (1)<br>Tarhonyás hús pulykából (1,3)<br>Káposzta saláta<br><br>En: 3295 kJ ( 787 kCal) Zsír: 29,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,2 g Cukor: 1,0 g<br>Feh: 38,6 g Só: 1,1 g | Májgaluskaleves (1,3,9,11)<br>Zöldborsófőzelék (1,7)<br>Vagdalt pogácsa sertéshúsból (1,3,11)<br><br>En: 2875 kJ ( 687 kCal) Zsír: 34,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 32,0 g Só: 2,2 g |
| <b>Uzsonna</b> | Joghurtos Delma (7)<br>TK zsemle (1)<br>Kaliforniai paprika<br><br>En: 1102 kJ ( 263 kCal) Zsír: 0,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 5,5 g Só: 0,9 g                                | Húskrém (1,6,7,10)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyó uborka<br><br>En: 1670 kJ ( 399 kCal) Zsír: 19,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 13,1 g Só: 1,7 g                   | Csirkemell sonka (1,6,7)<br>Flóra margarin<br>TK zsemle (1)<br>Jégcsap retek<br><br>En: 1242 kJ ( 297 kCal) Zsír: 6,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,9 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 11,1 g Só: 1,0 g                                        | Borzas kenyér (7)<br><br>En: 1462 kJ ( 349 kCal) Zsír: 13,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,2 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 11,5 g Só: 0,5 g                                                                              | Csokis croissant (1,7)<br><br>En: 1146 kJ ( 274 kCal) Zsír: 12,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g<br>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.-szezámmag 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