

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Diákcsemege (1,6,7) Flóra margarin TK formakenyér (1) En: 1044 kJ (249 kCal) Zsír: 10,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g	Tejeskávé (7) Kuglóf (1) En: 2312 kJ (552 kCal) Zsír: 17,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,8 g Cukor: 8,6 g Feh: 15,6 g Só: 0,8 g	Gyümölcsstea Ráma margarin Gépsonka (1,6,7) TK zsemle (1) En: 1233 kJ (295 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 9,6 g Só: 1,6 g	TEJ 1,5 (7) Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11) En: 437 kJ (104 kCal) Zsír: 3,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 12,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,0 g Só: 0,0 g	Gyümölcsstea Vaj (7) TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g
Ebéd	Fejtettbab- leves füstölt sert (1,7,9) Morzsás nudli (1,3,11) Szezonális gyümölcs En: 3355 kJ (801 kCal) Zsír: 15,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 129,0 g Cukor: 10,5 g Feh: 24,7 g Só: 3,1 g	Csontleves (1,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Főtt csirkemell Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya1/2 (1) En: 1813 kJ (433 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,8 g Cukor: 19,2 g Feh: 25,2 g Só: 1,2 g	Hamis gulyásleves (1,9) Mézes-mustáros csirkemell (1,7,10) Bulgur (1) Szezonális gyümölcs En: 2811 kJ (671 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,8 g Cukor: 2,4 g Feh: 30,3 g Só: 0,8 g	Zöldségleves (1,9) Burgonyafőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa baromfi húsból (1,3,11) Müzliszelet (1,5,6,7,8,11,12) En: 2214 kJ (529 kCal) Zsír: 16,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,7 g Cukor: 6,8 g Feh: 22,7 g Só: 0,6 g	Zöldborsóleves (1,9) Tarhonyás hús sertésből (1,3) Kovásszos uborka En: 2170 kJ (518 kCal) Zsír: 18,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,7 g Só: 1,7 g
Uzsonna	Krémsajt (7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika En: 1084 kJ (259 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,0 g Só: 0,9 g	Medvehagymás túrókrém (7) TK zsemle (1) En: 820 kJ (196 kCal) Zsír: 2,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,2 g Só: 1,4 g	Kocka sajt (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika En: 661 kJ (158 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,2 g Só: 1,1 g	Kenőmájas (1,6,7) TK formakenyér (1) Paradicsom En: 623 kJ (149 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 17,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,9 g Só: 1,0 g	Sajtos kifli (1,7) En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 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.-Tójas 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