

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Diákcsemege (1,6,7) Flóra margarin TK formakenyér (1) En: 1828 kJ (437 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,5 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,6 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: 1567 kJ (374 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 13,0 g Só: 2,1 g	TEJ 1,5 (7) Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11) En: 570 kJ (136 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,8 g Só: 0,0 g	Gyümölcsstea Vaj (7) TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1418 kJ (339 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g
Ebéd	Fejttettbab- leves füstölt sert (1,7,9) Morzsás nudli (1,3,11) Szezonális gyümölcs En: 4592 kJ (1097 kCal) Zsír: 20,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 179,2 g Cukor: 20,6 g Feh: 32,8 g Só: 4,4 g	Csontleves (1,9) Szárztszta-levesbetét (1,3) Főtt csirkemell Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya1/2 (1) En: 2436 kJ (582 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,3 g Cukor: 27,8 g Feh: 35,1 g Só: 1,3 g	Hamis gulyásleves (1,9) Mézes-mustáros csirkemell (1,7,10) Bulgur (1) Szezonális gyümölcs En: 3982 kJ (951 kCal) Zsír: 24,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,2 g Cukor: 3,1 g Feh: 41,5 g Só: 1,8 g	Zöldségleves (1,9) Burgonyafőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa baromfi húsból (1,3,11) Müzliszelet (1,5,6,7,8,11,12) En: 3083 kJ (736 kCal) Zsír: 23,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,3 g Cukor: 6,8 g Feh: 31,7 g Só: 1,9 g	Zöldborsóleves (1,9) Tarhonyás hús sertésből (1,3) Kovássos uborka En: 3127 kJ (747 kCal) Zsír: 30,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,2 g Só: 2,8 g
Uzsonna	Krémsajt (7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika En: 1231 kJ (294 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,9 g Só: 0,9 g	Medvehagymás túrókrém (7) TK zsemle (1) En: 944 kJ (226 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,2 g Só: 1,4 g	Kocka sajt (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika En: 892 kJ (213 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,8 g Só: 1,4 g	Kenőmájas (1,6,7) TK formakenyér (1) Paradicsom En: 1237 kJ (296 kCal) Zsír: 11,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,7 g Só: 2,0 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.-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