

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Molnárka 50g (1) En: 1261 kJ (301 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 3,8 g Feh: 12,6 g Só: 0,4 g	Narancs-gránátalma tea Kocka sajt (7) Félbarna kenyér (1) En: 936 kJ (224 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,1 g Cukor: 5,0 g Feh: 7,2 g Só: 1,4 g	Kakaó (7) Rozsos bagett (1) En: 1417 kJ (338 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,9 g Cukor: 10,9 g Feh: 13,0 g Só: 0,9 g	Friss citromos tea Joghurtos Delma (7) TK zsemle (1) Paradicsom En: 1151 kJ (275 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,2 g Cukor: 4,1 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g	Házi barackjoghurt (7) TK kifli sószegevény (1) En: 1294 kJ (309 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,6 g Cukor: 10,8 g Feh: 9,0 g Só: 1,2 g
Ebéd	Csontleves (1,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Tököfőzelék (1,7) Sertéspörkölt Szezonális gyümölcs En: 2697 kJ (644 kCal) Zsír: 27,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,4 g Só: 1,5 g	Lebbencsleves (1,3,9) Eszterházy csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs (1) En: 3693 kJ (882 kCal) Zsír: 33,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,7 g Cukor: 3,0 g Feh: 30,5 g Só: 1,9 g	Zöldborsóleves (1,9) Milánóimakaróni durumtésztaból (1,7) En: 2993 kJ (715 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 38,6 g Só: 1,6 g	BrokkolikréMLEVES (1,7,9) Leves gyöngy (1) Borsos sertéstokány (1) Petrezselymes burgonya Csemege uborka En: 2944 kJ (703 kCal) Zsír: 28,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,7 g Cukor: 1,0 g Feh: 32,9 g Só: 1,1 g	Tojásleves (1,3,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Párolt rizs (1) Light-tartármártás (3,7,10) En: 3903 kJ (932 kCal) Zsír: 36,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 112,9 g Cukor: 16,3 g Feh: 22,2 g Só: 1,7 g
Uzsonna	Házi magyaros vajkrém TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 920 kJ (220 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,8 g Só: 0,9 g	Olasz felvágott (6) Flóra margarin TK zsemle (1) Paradicsom En: 1500 kJ (358 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,8 g Só: 1,7 g	Sertéspárizsi (1,6,7) Ráma margarin TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 1432 kJ (342 kCal) Zsír: 17,8 g T.Zsír: 2,4 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,3 g Feh: 10,3 g Só: 2,4 g	Nádudvari snidlinges sajt-kém (1,7) Rozskenyér (1) En: 869 kJ (207 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 0,9 g	Borzas kenyér (7) En: 1462 kJ (349 kCal) Zsír: 13,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,5 g Só: 0,5 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.-Szójabab 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