

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
	Vadmálnás tea Snidlinges sajtém (1,7) TK zsemle (1)	Tejeskávé (7) Paniini (1)	Gyümölcsös yoghurt 125g (7) Kifli sószegény (1)	TEI 1,5 (7) Ciniki karika (1)	Narancsos zöldséa Marhapárizsi (1,7) Flóra margarin Zöldpaprika Félbarna kenyér (1)				
Tízórai	En: 1170 kJ (279 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,9 g	En: 1285 kJ (307 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 8,6 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g	En: 978 kJ (234 kCal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,7 g Só: 0,6 g	En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g	En: 1630 kJ (389 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,7 g Só: 1,0 g				
	Szárnys ragu leves (1,9) Darás metélt (1) Szezonális gyümölcs	Májgalskaleves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya1/2 (1)	Fokhagymakrémléves (1,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi csirkemell-ragu (1) Párolt rizs (1) Uborka saláta	Hamis gulyásleves (1,9) Lencse főzelék (1,7,10) Sült kolbász (1,6,7)	Tojásleves (1,3,9) Temesvári csirkemell (1,7) Tésztakörlet(koleszterinmentes) (1)				
Ebéd	En: 4293 kJ (1025 kCal) Zsír: 31,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 149,9 g Cukor: 36,3 g Feh: 30,0 g Só: 1,0 g	En: 2343 kJ (560 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,8 g Só: 2,2 g	En: 3520 kJ (841 kCal) Zsír: 35,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,5 g Cukor: 10,0 g Feh: 28,0 g Só: 1,3 g	En: 5969 kJ (1426 kCal) Zsír: 89,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,0 g Cukor: 6,0 g Feh: 59,0 g Só: 5,1 g	En: 2865 kJ (684 kCal) Zsír: 28,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,1 g Só: 1,3 g				
	Gépsonka (1,6,7) Flóra margarin Kaliforniai paprika Graham kenyér (1)	Száraz kolbász (1,6,7) Flóra margarin Jégcsap retek Barnakenyér magvas (1,7,11)	Vaj (7) Káplia paprika TK zsemle (1)	Kenőmájás (1,6,7) Liliahagyma Lennagos TK zsemle	Burgonyás pogácsa (1)				
Uzsonna	En: 1365 kJ (326 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,4 g Só: 0,4 g	En: 1588 kJ (379 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g	En: 1195 kJ (286 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,7 g Só: 0,9 g	En: 612 kJ (146 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 4,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,0 g Só: 1,1 g	En: 855 kJ (204 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,0 g				

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál,diétás étlap elérhető:imfk_bp13.hu
Tar József.k. vez. Tsz:06706279212.

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szőjabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Díók, 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.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Punastűlek és abból készült termékek

PC-Food for Windows

2020. 11. 10. 12:24:17