

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Sajtos kifli sószegevény (1,7) En: 1261 kJ (301 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 14,1 g Só: 0,0 g	Vegyes gyümölcs tea Olasz felvágott (6) Delma multivitamin margarin 40 TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1449 kJ (346 kCal) Zsír: 16,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 4,2 g Feh: 9,9 g Só: 1,7 g	Kakaó (7) Foszlóskalács (1) En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g	Narancs-gránátalma tea Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Fehér formakenyér (1) En: 1201 kJ (287 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,4 g Cukor: 14,6 g Feh: 5,9 g Só: 0,9 g	Friss citromos tea Vaj (7) Áfonya lekvár Fehér formakenyér (1) En: 1396 kJ (333 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,0 g Cukor: 13,6 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g
Ebéd	Rostos gyümölcslé Sárgaborsó főzelék (1) Füstölt,főtt comb-tarja En: 2535 kJ (605 kCal) Zsír: 19,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,5 g Só: 2,3 g	Rostos gyümölcslé Spagetti carbonara (1,3,6,7) En: 3030 kJ (724 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,1 g Só: 1,7 g	Májgaluskaleves (1,3,9,11) Tökfőzelék (1,7) Pulykapörkölt Szezonális gyümölcs En: 2729 kJ (652 kCal) Zsír: 31,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,9 g Só: 1,7 g	Brokkolikrémléves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Hentesborda sertéshúsból (1,6) Zöldséges kuszkus (1,9) En: 3547 kJ (847 kCal) Zsír: 38,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 35,3 g Só: 2,2 g	Paradicsom leves (1,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Kukoricás rizs (1,9) Narancs En: 3780 kJ (903 kCal) Zsír: 28,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 133,5 g Cukor: 8,0 g Feh: 24,7 g Só: 0,7 g
Uzsonna	Csirkemell sonka (1,6,7) Flóra margarin TK formakenyér (1) Kígyó uborka En: 1222 kJ (292 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 0,9 g	Kocka sajt (7) Kifli sószegevény (1) En: 707 kJ (169 kCal) Zsír: 5,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,0 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,1 g Só: 1,1 g	Borjú májas (1,6,7) TK barnakenyér sószegevény (1) Kígyó uborka En: 1203 kJ (287 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,8 g Só: 1,6 g	Baromfipárizsi (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 1521 kJ (363 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,1 g Só: 1,0 g	Baconos kifli (1,7) En: 713 kJ (170 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,1 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.-Tőjás 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.-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