

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Sajtos kifli sószegevény (1,7) En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,4 g Só: 0,0 g	Vegyes gyümölcs tea Olasz felvágott (6) Delma multivitamin margarin 40 TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1127 kJ (269 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,8 g Cukor: 4,2 g Feh: 7,8 g Só: 1,4 g	Kakaó (7) Foszlóskalács (1) En: 1230 kJ (294 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 11,3 g Só: 0,3 g	Narancs-gránátalma tea Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Fehér formakenyér (1) En: 961 kJ (230 kCal) Zsír: 5,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,1 g Cukor: 11,2 g Feh: 4,8 g Só: 0,8 g	Friss citromos tea Vaj (7) Áfonya lekvár Fehér formakenyér (1) En: 1132 kJ (270 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 13,6 g Feh: 3,9 g Só: 0,8 g
Ebéd	Rostos gyümölcslé Sárgaborsó főzelék (1) Füstölt,főtt comb-tarja Szezonális gyümölcs En: 2062 kJ (492 kCal) Zsír: 15,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,0 g Só: 1,9 g	Hamis gulyásleves (1,9) Spagetti carbonara (1,3,6,7) En: 2427 kJ (580 kCal) Zsír: 19,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 24,2 g Só: 0,9 g	Májgaluskaleves (1,3,9,11) Tökfőzelék (1,7) Pulykapörkölt Szezonális gyümölcs En: 1819 kJ (434 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,7 g Só: 0,3 g	BrokkolikréMLEVES (1,7,9) Leves gyöngy (1) Hentesborda sertéshúsból (1,6) Zöldséges kuskusz (1,9) En: 2853 kJ (681 kCal) Zsír: 29,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,2 g Só: 1,6 g	Paradicsom leves (1,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Kukoricás rizs (1,9) En: 2294 kJ (548 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,7 g Cukor: 4,0 g Feh: 17,4 g Só: 0,7 g
Uzsonna	Csirkemell sonka (1,6,7) Flóra margarin TK formakenyér (1) Kígyó uborka En: 721 kJ (172 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 18,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,2 g Só: 0,5 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: 829 kJ (198 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,1 g Só: 1,1 g	Baromfipárizsi (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 1199 kJ (286 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,3 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.-Rákók és abból készült termékek, 3.-Tojás 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