

|                | Hétfő                                                                                                                                                                                                                   | Kedd                                                                                                                                                                                        | Szerda                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök                                                                                                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | TEJ 1,5 (7)<br>Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11)<br><br>En: 570 kJ ( 136 kCal) Zsír: 3,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,2 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 8,8 g Só: 0,0 g                                                            | Gyümölcsös yoghurt 125g (7)<br>TK kifli sószegegy (1)<br><br>En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g<br>Feh: 7,9 g Só: 0,8 g                          | Vadmálnás tea<br>Házi citromos halpástétom (3,4,7,10)<br>Fehér formakenyér (1)<br><br>En: 1724 kJ ( 412 kCal) Zsír: 12,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,1 g Cukor: 18,0 g<br>Feh: 6,6 g Só: 1,0 g             | Kakaó (7)<br>Vajas kifli (1,7)<br><br>En: 1394 kJ ( 333 kCal) Zsír: 6,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g<br>Feh: 12,7 g Só: 0,8 g                                                                      | Friss citromos tea<br>Krémsajt (7)<br>TK barnakenyér sószegegy (1)<br>Sárgarépa hasáb<br><br>En: 1349 kJ ( 322 kCal) Zsír: 11,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,3 g Cukor: 4,1 g<br>Feh: 12,1 g Só: 0,8 g                                             |
| <b>Ebéd</b>    | Csontleves (1,9)<br>Szárastészta-levesbetét (1,3)<br>Fejtett babfőzelék (1,7)<br>Füstölt,főtt comb-tarja<br><br>En: 2280 kJ ( 544 kCal) Zsír: 20,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 26,4 g Só: 2,8 g | Vegyesgyümölcs-leves (1,7)<br>Tavaszi csirkemell-ragu (1)<br>Párolt rizs (1)<br><br>En: 2807 kJ ( 670 kCal) Zsír: 19,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,1 g Cukor: 8,2 g<br>Feh: 25,7 g Só: 1,0 g | Sertéshúsgaluska-leves (1,3,9,11)<br>Sajtos-tejfölös tészta (1,3,7)<br>Szezonális gyümölcs<br><br>En: 3098 kJ ( 740 kCal) Zsír: 28,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,7 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 26,2 g Só: 2,0 g | Zöldséges rizsleves (1,9)<br>Paradicsomos káposzta (1,9)<br>Vagdalt pogácsa baromfihúsból (1,3,11)<br><br>En: 2824 kJ ( 675 kCal) Zsír: 23,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,0 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 27,7 g Só: 1,9 g | Kelvirág krémleves (1,7,9)<br>Leves gyöngy (1)<br>Fokhagymás sertésborda (1)<br>Főtt burgonya<br>Káposzta saláta<br>Fánk (1,3,7)<br><br>En: 3923 kJ ( 937 kCal) Zsír: 38,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,7 g Cukor: 7,7 g<br>Feh: 34,9 g Só: 0,6 g |
| <b>Uzsonna</b> | Zalai felvágott (1,6,7)<br>Flóra margarin<br>TK zsemle (1)<br>Jégcsap retek<br><br>En: 1465 kJ ( 350 kCal) Zsír: 12,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 11,0 g Só: 1,6 g                              | Vaj (7)<br>Fehér formakenyér (1)<br>Kaliforniai paprika<br><br>En: 1189 kJ ( 284 kCal) Zsír: 12,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 5,1 g Só: 0,9 g                       | Túristaszalámi (1,6,7)<br>Ráma margarin<br>Korpás zsemle sószegegy (1)<br><br>En: 1539 kJ ( 368 kCal) Zsír: 21,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 9,0 g Só: 1,7 g                      | Gépsonka (1,6,7)<br>TK formakenyér (1)<br>Jégcsap retek<br><br>En: 926 kJ ( 221 kCal) Zsír: 3,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,3 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 13,4 g Só: 1,3 g                                               | Sajtos kifli (1,7)<br><br>En: 753 kJ ( 180 kCal) Zsír: 3,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g<br>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.-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