

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Friss citromos tea Magyaros vajkrém (1,7) Graham kenyér (1)</p> <p>En: 1067 kJ (255 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 4,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,1 g</p>	<p>Kakaó (7) Panini (1)</p> <p>En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g</p>	<p>Vegyes gyümölcs tea Padlizsánkrém (7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 2149 kJ (513 kCal) Zsír: 27,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 4,0 g Feh: 22,4 g Só: 0,9 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Molnárka 50g (1)</p> <p>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</p>	<p>Vadmálnás tea Ausztria szalámi (1,6,7,10) Flóra margarin TK formakenyér (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 1773 kJ (424 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,8 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,5 g Só: 1,5 g</p>
Ebéd	<p>Szárnys raguleves (1,9) Piskóta kocka (1,3,5,8,11) Csoki öntet (1,7)</p> <p>En: 2376 kJ (568 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 76,9 g Cukor: 29,7 g Feh: 30,9 g Só: 0,5 g</p>	<p>Paradicsom leves (1,9) Tarhonyás hús sertésből (1,3) Mongol saláta</p> <p>En: 3281 kJ (784 kCal) Zsír: 30,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,9 g Cukor: 13,0 g Feh: 33,7 g Só: 0,9 g</p>	<p>Májgaluskaleves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt burgonya 1/2 (1) Főtt kemény tojás (3)</p> <p>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</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,9) Leves gyöngy (1) Pulykaapró pecsenye (1,9) Zöldséges kuskusz (1,9) Vegyesvágott savanyú</p> <p>En: 3173 kJ (758 kCal) Zsír: 32,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,5 g Cukor: 5,0 g Feh: 27,6 g Só: 2,6 g</p>	<p>Lebbencsleves (1,3,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Virslis (1,6,7)</p> <p>En: 2607 kJ (623 kCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,3 g Só: 2,8 g</p>
Uzsonna	<p>Sertéspárizsi (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) Kígyó uborka</p> <p>En: 1428 kJ (341 kCal) Zsír: 12,3 g T.Zsír: 2,4 g Szh: 34,5 g Cukor: 0,3 g Feh: 10,2 g Só: 1,7 g</p>	<p>Kocka sajt (7) TK formakenyér (1) Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 956 kJ (228 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,4 g</p>	<p>Tavaszi felvágott (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1)</p> <p>En: 1382 kJ (330 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,1 g Só: 1,7 g</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém (7) TK barnakenyér sószegény (1)</p> <p>En: 809 kJ (193 kCal) Zsír: 2,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,5 g Só: 0,9 g</p>	<p>Sajtos-rúd (1)</p> <p>En: 638 kJ (152 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,8 g Só: 0,0 g</p>

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