

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kocka sajt (7) Kifli sószegevény (1) En: 882 kJ (211 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,2 g Só: 1,0 g	Poharas tej ,02L (7) Briós (1,3) En: 1227 kJ (293 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) Kifli sószegevény (1) En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,5 g	Poharas tej ,02L (7) Márványstangli (1) En: 1325 kJ (316 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g	Natúr joghurt (7) Vajas kifli (1,7) En: 1119 kJ (267 kCal) Zsír: 7,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 1,6 g Feh: 9,4 g Só: 0,8 g
Ebéd	Legényfogóleves (1,7,10) Darás metélt lekvárral (1) Szezonális gyümölcs En: 4455 kJ (1064 kCal) Zsír: 32,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 152,9 g Cukor: 36,3 g Feh: 33,0 g Só: 1,0 g	Kertészleves (1,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Sertéspörkölt En: 2614 kJ (624 kCal) Zsír: 34,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,4 g Só: 1,8 g	Paradicsom leves (1,9) Tavaszi rizses-szárnnyashús (1) Müzsizslet (1,5,6,7,8,11,12) En: 2782 kJ (664 kCal) Zsír: 21,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,7 g Cukor: 14,8 g Feh: 27,2 g Só: 0,9 g	Rostos gyümölcslé Grillfűszeres csirkemellfilé (1,9,10) Zöldséges bulgur (1) En: 2748 kJ (656 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,9 g Cukor: 2,2 g Feh: 33,9 g Só: 1,0 g	Csontleves (1,9) Száraztészta-levesbetét (1,3) Sárgaborsó főzelék (1) Füstölt,főtt comb-tarja En: 2454 kJ (586 kCal) Zsír: 21,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,5 g Só: 3,0 g
Uzsonna	Baromfi májas TK zsemle (1) En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,3 g Só: 0,9 g	Lapka sajt (7) mini vaj (7) Vizes zsemle (1) En: 1587 kJ (379 kCal) Zsír: 22,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 0,9 g	Burgonyás pogácsa (1,3,7) En: 855 kJ (204 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 5,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,3 g	Körözött tömlős 50g (1,7,10) Lenmagos TK zsemle (1) En: 1234 kJ (295 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,7 g Cukor: 0,2 g Feh: 10,7 g Só: 0,9 g	Lekváros bukta (1,7) En: 1074 kJ (257 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 5,6 g Szh: 45,5 g Cukor: 18,9 g Feh: 4,2 g Só: 0,0 g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc és abból készült termékek, 3.-Tójas 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