

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej ,02L (7) Kifli (1,7) En: 1178 kJ (281 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g	Joghurt (7) Lenmagos TK zsemle (1) En: 1218 kJ (291 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 0,2 g Feh: 11,5 g Só: 0,9 g	Poharas tej ,02L (7) Foszlóskalács (1,7) En: 1095 kJ (262 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 2,9 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g	Száraz csemege szalámi (1,7) Mini vaj (7) Fehér formakenyér (1) En: 1818 kJ (434 kCal) Zsír: 28,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,0 g Só: 2,0 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) Vajas kifli (1,7) En: 1194 kJ (285 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g
Ebéd	Csirkeraguleves Sajtos-tejfölös tészta (1,3,7) Szezonális gyümölcs En: 2402 kJ (574 kCal) Zsír: 18,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,7 g Só: 1,3 g	Csontleves (1,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Zöldbabfőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa sertéshúsból (1,3,11) Nápolyi (1,3,5,6,7,8) En: 3020 kJ (721 kCal) Zsír: 33,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,0 g Cukor: 5,0 g Feh: 31,8 g Só: 2,0 g	Fokhagymakrémleves (1,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi rizses-szárnyashús En: 2842 kJ (679 kCal) Zsír: 31,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,7 g Só: 1,0 g	Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Rozmaringos sertésborda (1,9) Petrezselymes burgonya En: 2353 kJ (562 kCal) Zsír: 18,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,7 g Cukor: 8,2 g Feh: 24,9 g Só: 0,8 g	Hamis gulyásleves (1,9) Tököfőzelék (1,7) Rántott szárnyaspárizsi sütőbe (1,3,6,7,11) En: 2992 kJ (715 kCal) Zsír: 37,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,0 g Só: 1,2 g
Uzsonna	Mini májas (1,7,11) TK formakenyér (1) En: 1344 kJ (321 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 20,9 g Só: 0,9 g	Sajtkrém tömlős 50g (7) Fehér formakenyér (1) En: 1972 kJ (471 kCal) Zsír: 27,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,1 g Só: 0,9 g	Mini vaj (7) Négy magvas kenyér (1,7,11) Szezonális gyümölcs En: 1676 kJ (400 kCal) Zsír: 17,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,4 g Só: 1,0 g	Száraz csemege szalámi (1,7) Mini vaj (7) TK zsemle (1) En: 1827 kJ (436 kCal) Zsír: 28,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,3 g Só: 2,0 g	TK pizzás rúd 50g (1,3) En: 831 kJ (198 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 3,5 g Szh: 23,5 g Cukor: 2,8 g Feh: 4,0 g Só: 0,9 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.-Rák 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.-szezám 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