

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Sós fonott (1,7) En: 1341 kJ (320 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 3,8 g Feh: 14,0 g Só: 0,8 g	Friss citromos tea Vaj (7) Méz Fehér formakenyér (1) En: 1398 kJ (334 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,2 g Cukor: 16,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g	Kakaó (7) Foszlóskalács (1,7) En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g	Narancs-gránátalma tea Csirkemell sonka (1,6,7) Flóra margarin (7) Fehér formakenyér (1) Jégcsap retek En: 1319 kJ (315 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 5,0 g Feh: 10,8 g Só: 1,0 g	Vadmálnás tea Vaj (7) TK formakenyér (1) Paradicsom En: 1418 kJ (339 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g
Ebéd	Kassai szárnyas burgonyaleves (1,7,9) Darás metélt lekvárral (1) Szezonális gyümölcs En: 4643 kJ (1109 kCal) Zsír: 34,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 159,1 g Cukor: 36,3 g Feh: 29,7 g Só: 1,0 g	BrokkolikréMLEVES (1,7,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi rizses-szárnyashús Céklasaláta csökkentett só En: 2957 kJ (706 kCal) Zsír: 23,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,3 g Cukor: 8,0 g Feh: 31,9 g Só: 1,9 g	Csontleves (1,9) Finommetélt (1,3) Baromfi vagdalt "Mir"sütőben (1,7) Paradicsomos káposzta (1,9) En: 2391 kJ (571 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,5 g Cukor: 15,0 g Feh: 24,9 g Só: 1,4 g	Tojásleves (1,3,9) Eszterházy sertésragu (1,7,10) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1) En: 3875 kJ (926 kCal) Zsír: 46,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,4 g Cukor: 3,0 g Feh: 31,4 g Só: 1,4 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Chili con Carne nem csípősen (1,12) Félbarna kenyér (1) En: 4165 kJ (995 kCal) Zsír: 32,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 141,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,6 g Só: 2,6 g
Uzsonna	Kenőmájas (1,6,7) TK formakenyér (1) Lilahagyma En: 1275 kJ (305 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,8 g Só: 2,0 g	Tejszínes sajtkrém (7) TK zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 1087 kJ (260 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,4 g Só: 1,3 g	Baromfipárizsi (1,6,7) Flóra margarin (7) TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1461 kJ (349 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,0 g	Kocka sajt (7) TK kifli sószegegy (1) En: 890 kJ (213 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 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

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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek