

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vegyes gyümölcs tea Magyaros vajkrém (1,7) Vizes zsemle (1) En: 1063 kJ (254 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 4,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g	TEJ 1,5 (7) TK kifli sószegegy (1) En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,9 g Só: 0,8 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) Kifli (1,7) 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: 0,8 g	Friss citromos tea Gépsonka (1,6,7) Flóra margarin (7) TK zsemle (1) Paradicsom En: 1421 kJ (339 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,3 g Cukor: 4,1 g Feh: 13,4 g Só: 1,3 g	TEJ 1,5 (7) TK kifli sószegegy (1) En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,9 g Só: 0,8 g
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból (9) Tejbedara kakaósórással (1,7) Szezonális gyümölcs En: 3009 kJ (719 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,5 g Só: 1,1 g	Tavaszi leves (1,3,9) Lencse főzelék (1,7,10) Füstölt,főtt comb-tarja En: 3340 kJ (798 kCal) Zsír: 31,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,2 g Cukor: 6,0 g Feh: 39,0 g Só: 3,6 g	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Tarhonyás hús pulykából (1,3) Vegyesvágott savanyú En: 3487 kJ (833 kCal) Zsír: 33,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,8 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,7 g Só: 2,3 g	Kertészleves (1,9) Gyros csirkemell Tzatzikival (1,7,10) Párolt rizs En: 2999 kJ (716 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 37,2 g Só: 2,1 g	Paradicsom leves (1,9) Rántott sertésborda (1,3,11) Petrezselymes burgonya Csemege uborka En: 2842 kJ (679 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 31,8 g Só: 0,7 g
Uzsonna	Olasz felvágott (6) Flóra margarin (7) TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 1482 kJ (354 kCal) Zsír: 14,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,8 g Só: 1,7 g	Házi citromos halpástétom (3,4,7,10) Fehér formakenyér (1) En: 1471 kJ (351 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,0 g Cukor: 3,0 g Feh: 6,6 g Só: 1,0 g	Paprikás sertés párizsi (1,6) Flóra margarin (7) TK formakenyér (1) En: 1393 kJ (333 kCal) Zsír: 12,4 g T.Zsír: 0,2 g Szh: 32,9 g Cukor: 0,3 g Feh: 9,7 g Só: 1,7 g	Borzas kenyér (7) En: 1462 kJ (349 kCal) Zsír: 13,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,5 g Só: 0,5 g	Kakaós csiga/Pék (1) En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 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.-Rák és abból készült termékek, 3.-Tőjás 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