

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Méz Vaj (7) TK formakenyér (1) En: 1586 kJ (379 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,5 g Cukor: 27,2 g Feh: 5,1 g Só: 0,9 g	Kakaó (7) Cink karika (1) 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	Gyümölcsstea Házi halpástétom (3,7,10) Fehér formakenyér (1) En: 1733 kJ (414 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,3 g Cukor: 18,0 g Feh: 6,8 g Só: 1,0 g	Tejeskávé (7) Foszlóskalács (1) En: 1162 kJ (278 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 9,8 g Feh: 10,5 g Só: 0,3 g	Vadmálnás tea Nádudvari snidlinges sajt kém (1,7) TK formakenyér (1) En: 1156 kJ (276 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,7 g Só: 0,9 g
Ebéd	Palócleves pulykából (1,7,9) Mákos metélt (1,5,8,11) Szezonális gyümölcs En: 3870 kJ (924 kCal) Zsír: 30,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 31,6 g Só: 1,0 g	Májgaluskaleves (1,3,9,11) Tökfőzelék (1,7) Sertéspörkölt Müzsizsulet (1,5,6,7,8,11,12) En: 2922 kJ (698 kCal) Zsír: 36,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,9 g Cukor: 6,8 g Feh: 30,3 g Só: 1,7 g	Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Sajttal töltött pulykamell (1,3) Petrezselymes burgonya En: 3021 kJ (721 kCal) Zsír: 37,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,4 g Cukor: 8,2 g Feh: 21,6 g Só: 1,6 g	Karfiol krémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Zöldséges sertésragu (1,9) Párolt rizs (1) En: 3254 kJ (777 kCal) Zsír: 28,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,3 g Só: 1,4 g	Tavaszi leves (1,3,9) Serpényös burgonya baromfi vir (1,6,7) Csemege uborka En: 2982 kJ (712 kCal) Zsír: 35,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,6 g Cukor: 1,0 g Feh: 23,9 g Só: 2,6 g
Uzsonna	Baromfipárizsi (1,6,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin Félbarna kenyér (1) Kígyó uborka En: 1372 kJ (328 kCal) Zsír: 15,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,4 g Só: 1,0 g	Zalai felvágott (1,6,7) Ráma margarin TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1465 kJ (350 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 2,4 g	Kocka sajt (7) TK kifli sószegény (1) Sárgarépa hasáb En: 974 kJ (233 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 8,0 g Só: 1,3 g	Diákcsemege (1,6,7) Delma margarin TK formakenyér (1) Paradicsom En: 1434 kJ (343 kCal) Zsír: 17,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,2 g Só: 1,6 g	Pizzás csiga / Pék (1) En: 1097 kJ (262 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 2,7 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 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.-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.-szeszámog 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