

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Kenőmájas (1,6,7) TK zsemle (1) Kígyó uborka</p> <p>En: 1385 kJ (331 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 9,0 g Feh: 12,0 g Só: 2,0 g</p>	<p>Karamellás tej (7) Foszlóskalács (1)</p> <p>En: 1209 kJ (289 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 11,8 g Feh: 11,4 g Só: 0,3 g</p>	<p>Tejeskávét (7) TK kifli sószegény (1)</p> <p>En: 1252 kJ (299 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,4 g Só: 0,8 g</p>	<p>Gyümölcsstea Méz Vaj (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>En: 1564 kJ (374 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,2 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,6 g Só: 0,9 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Berni spitz (1,3,6,7)</p> <p>En: 1077 kJ (257 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,3 g Cukor: 5,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,0 g</p>
Ebéd	<p>Alföldi gulyásleves sertésből (1,3,9) Túrós batyu (1,7) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 2657 kJ (635 kCal) Zsír: 18,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,6 g Cukor: 8,4 g Feh: 22,8 g Só: 1,3 g</p>	<p>Daragaluska-leves (1,3,9) Lencse főzelék (1,7,10) Sült kolbász (Debreceni) (1,6) Müzsizsulet (1,5,6,7,8,11,12)</p> <p>En: 4217 kJ (1007 kCal) Zsír: 47,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 39,4 g Só: 3,1 g</p>	<p>Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Tavaszi sertés húsos bulgur (1) Káposzta saláta</p> <p>En: 3051 kJ (729 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,9 g Cukor: 11,2 g Feh: 36,1 g Só: 0,6 g</p>	<p>Zellerkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Szezámmagos csirkemellfilé (1,3,11) Petrezselymes burgonya Mongol saláta</p> <p>En: 3696 kJ (883 kCal) Zsír: 39,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,3 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,8 g Só: 1,3 g</p>	<p>Zöldségleves (1,9) Száraztészta-levesbetét (1,3) Sóskamártás (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya</p> <p>En: 2920 kJ (697 kCal) Zsír: 21,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,6 g Cukor: 12,0 g Feh: 18,4 g Só: 1,0 g</p>
Uzsonna	<p>Körözött (7) Graham kenyér (1)</p> <p>En: 821 kJ (196 kCal) Zsír: 2,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 0,6 g</p>	<p>Delma multivitamin margarin 40 Kaliforniai paprika TK zsemle (1)</p> <p>En: 1036 kJ (247 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g</p>	<p>Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 991 kJ (237 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g</p>	<p>Zalai felvágott (1,6,7) Ráma margarin TK formakenyér (1) Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 1504 kJ (359 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 2,3 g</p>	<p>Sajtos-rúd (1)</p> <p>En: 638 kJ (152 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,8 g Só: 0,0 g</p>

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.-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.-szezámmag 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