

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) TK kifli sószegény (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	Citromos tea Liga Csökk. zsírtart. margarin Sertéspárizsi (1,6,7) TK formakenyér (1) En: 1357 kJ (324 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,2 g Cukor: 9,1 g Feh: 7,6 g Só: 1,4 g	Gyümölcsstea Lapka sajt (7) Ráma margarin TK zsemle (1) En: 1647 kJ (393 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,7 g	Tejeskávé (7) Márványstangli (1) En: 1392 kJ (332 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,9 g Cukor: 11,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,4 g	Citromos tea Tepertő krém TK formakenyér (1) Lilahagyma En: 1574 kJ (376 kCal) Zsír: 17,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,3 g Cukor: 9,1 g Feh: 8,1 g Só: 0,9 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1,9) Eszterházy sertésragu (1,7,10) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1) En: 4098 kJ (979 kCal) Zsír: 46,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,9 g Cukor: 3,0 g Feh: 31,8 g Só: 1,4 g	Csontleves (1,9) Finommetélt (1,3) Fejtett babfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Füstölt,főtt comb-tarja En: 2556 kJ (610 kCal) Zsír: 22,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,6 g Só: 2,9 g	Gulyásleves marhahúsból (9) Tejberizs kakaószórással (1,7) Szezonális gyümölcs En: 3313 kJ (791 kCal) Zsír: 22,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 28,6 g Só: 1,3 g	GombakréMLEVES (1,7,9) Leves gyöngy (1) Panírozott csirkemellfilé sütő (1,3,7) Petrezselymes burgonya Káposzta saláta En: 2468 kJ (589 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,8 g Cukor: 1,0 g Feh: 34,7 g Só: 1,8 g	Zöldséges rizsleves (1,9) Sült kolbász (Debreceni) (1,6) Kelkáposzta-főzelék (1) Túrórudi (1,7) En: 2751 kJ (657 kCal) Zsír: 36,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 25,5 g Só: 2,1 g
Uzsonna	Kocka sajt (7) Vizes zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 961 kJ (229 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,2 g Só: 1,4 g	Körözött (7) Hagymás kenyér (1) En: 927 kJ (222 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 8,0 g Só: 1,6 g	Joghurtos Delma (7) Fehér formakenyér (1) Kígyó uborka En: 1052 kJ (251 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g	Olasz felvágott (6) Delma margarin TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1308 kJ (312 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,9 g Só: 1,7 g	Fahéjas csiga (1) En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 17,5 g Feh: 5,0 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.-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.-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