

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Csirkemell sonka (1,6,7) Delma margarin TK zsemle (1)</p> <p>En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,8 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,0 g</p>	<p>Kakaó (7) Foszlóskalács (1)</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea Tojáskrém (3,10) TK zsemle (1)</p> <p>En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 6,3 g Só: 1,5 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Vaj (7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 1631 kJ (390 kCal) Zsír: 16,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,2 g Só: 0,9 g</p>	<p>Citromos tea Vaniliás túrókrém (7) TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1202 kJ (287 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,7 g Cukor: 15,5 g Feh: 9,9 g Só: 0,9 g</p>
Ebéd	<p>Palócleves pulykából (1,7,9) Diós metélt (1,8) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 4047 kJ (967 kCal) Zsír: 36,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 119,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 31,1 g Só: 1,0 g</p>	<p>Paradicsom leves (1,7,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Párolt rizs (1) Light-tartármártás (3,7,10)</p> <p>En: 4106 kJ (981 kCal) Zsír: 35,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 127,0 g Cukor: 24,3 g Feh: 22,3 g Só: 1,3 g</p>	<p>Brokkolikrémesleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Sajttal töltött pulykamell (1,3) Petrezselymes burgonya</p> <p>En: 3325 kJ (794 kCal) Zsír: 45,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,3 g Só: 1,9 g</p>	<p>Zöldborsóleves (1,9) Savanyú vetreце (sertésből) (1,7,10) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)</p> <p>En: 3540 kJ (846 kCal) Zsír: 34,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,8 g Cukor: 6,0 g Feh: 35,7 g Só: 1,7 g</p>	<p>Karalábéleves(tejfőlös) (1,7,9) Serpényös burgonya baromfi vir (1,6,7) Félbarna kenyér (1) Csemege uborka</p> <p>En: 3597 kJ (859 kCal) Zsír: 38,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,7 g Cukor: 1,0 g Feh: 26,4 g Só: 3,1 g</p>
Uzsonna	<p>Nádudvari snidlinges sajt-kém (1,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>En: 882 kJ (211 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,2 g Só: 0,9 g</p>	<p>Zalai felvágott (1,6,7) Ráma margarin Kígyó uborka TK zsemle (1)</p> <p>En: 1458 kJ (348 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 2,4 g</p>	<p>Szalámis kockasajt (7) Kifli sószegény (1) Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 791 kJ (189 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,1 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,7 g Só: 1,1 g</p>	<p>Libaszír TK formakenyér (1) Lilahagyma</p> <p>En: 1498 kJ (358 kCal) Zsír: 20,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 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.-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