

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11) En: 570 kJ (136 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,8 g Só: 0,0 g	Citromos tea Flóra margarin Trappista sajt (7) TK zsemle (1) En: 2164 kJ (517 kCal) Zsír: 22,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 9,0 g Feh: 21,8 g Só: 2,4 g	TEJ 1,5 (7) Mini bagett (1) En: 1013 kJ (242 kCal) Zsír: 5,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,3 g Cukor: 0,6 g Feh: 11,7 g Só: 0,6 g	Kakaó (7) Fonott kismákos (1,3,5,6,7,8,13) En: 1404 kJ (335 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 10,8 g Feh: 13,2 g Só: 0,8 g	Citromos tea Házi húspástétom (10) TK formakenyér (1) Jégcsap retek En: 1239 kJ (296 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 9,1 g Feh: 9,7 g Só: 3,5 g
Ebéd	Húsgombóclevés sertésből (1,3,9,11) Piskóta kocka (1,3,5,8,11) Csoki öntet (1,7) Szezonális gyümölcs En: 2971 kJ (710 kCal) Zsír: 20,7 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 108,9 g Cukor: 29,7 g Feh: 23,0 g Só: 1,0 g	Lebbencsleves (1,3,9) Finomfőzelék (1,7) Baromfi virsli /feltét/ (1,6,7) En: 2287 kJ (546 kCal) Zsír: 25,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,9 g Só: 2,1 g	Karalábéleves (tejfölös) (1,7,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Rántott csirkemellfilé (1,3,11) Petrezselymes burgonya Káposzta saláta En: 3026 kJ (723 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,0 g Cukor: 1,0 g Feh: 39,9 g Só: 1,9 g	Zöldborsóleves (1,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Tonhalas-paradicsomos tészta (1,4,7,12) En: 3639 kJ (869 kCal) Zsír: 35,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,8 g Cukor: 0,5 g Feh: 41,2 g Só: 1,4 g	Tojásleves (1,3,9) Kelkáposzta-főzelék (1) Vagdalt pogácsa sertéshúsból (1,3,11) En: 2621 kJ (626 kCal) Zsír: 31,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,0 g Só: 1,3 g
Uzsonna	Olasz felvágott (6) Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle (1) Paradicsom En: 1446 kJ (345 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g	Diákcsemege (1,6,7) Delma margarin Graham kenyér (1) Kaliforniai paprika En: 1461 kJ (349 kCal) Zsír: 17,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,3 g Só: 0,8 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	Medvehagymás túrókrém (7) TK barnakenyér sószegény (1) En: 942 kJ (225 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,2 g Só: 1,3 g	Lekváros bukta (1,3,5,6,7,8,11) En: 1074 kJ (257 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 5,6 g Szh: 45,5 g Cukor: 18,9 g Feh: 4,2 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.-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.-szeszámag 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