

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	<p>Citromos tea Vajkrém (7) Hagymás kenyér (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 1283 kJ ( 306 kCal) Zsír: 9,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 9,5 g Feh: 6,5 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>Gyümölcsstea Méz Vaj (7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 1590 kJ ( 380 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Magvas kifli (1,11)</p> <p>En: 1254 kJ ( 299 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,2 g Cukor: 0,8 g Feh: 13,4 g Só: 0,8 g</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás sertés párizsi (1,6) Ráma margarin TK zsemle (1) Paradicsom</p> <p>En: 1713 kJ ( 409 kCal) Zsír: 17,7 g T.Zsír: 0,2 g Szh: 51,0 g Cukor: 15,2 g Feh: 10,4 g Só: 2,5 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Paradicsom leves (1,7,9) Tavaszirizses-szárnyashús (1) Vitamin saláta</p> <p>En: 2639 kJ ( 630 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,1 g Cukor: 13,0 g Feh: 27,5 g Só: 0,9 g</p>	<p>Daragaluska-leves (1,3,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Rántott szárnyaspárizsi (1,3,6,7,11) Bombiszelet (1,3,6,8,12)</p> <p>En: 3783 kJ ( 904 kCal) Zsír: 48,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,7 g Cukor: 11,7 g Feh: 23,7 g Só: 1,9 g</p>	<p>Kassai burgonyaleves FS húsból (1,7,9) Káposztás kocka (1,3) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 3569 kJ ( 853 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,3 g Cukor: 5,0 g Feh: 22,4 g Só: 2,2 g</p>	<p>Reszelttészta- leves (1,3) Zöldborsós sertésborda Főtt burgonya</p> <p>En: 3006 kJ ( 718 kCal) Zsír: 31,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,0 g Só: 1,4 g</p>	<p>Libaleves lúdgége tésztával (1,3,9) Tarhonyás hús pulykából (1,3) Csemege uborka</p> <p>En: 3315 kJ ( 792 kCal) Zsír: 28,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,2 g Cukor: 1,0 g Feh: 48,1 g Só: 1,3 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Szalámis kockasajt (7) TK kifli sószegény (1)</p> <p>En: 890 kJ ( 213 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 g</p>	<p>Gépsonka (1,6,7) Delma margarin Kígyó uborka TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1140 kJ ( 272 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 1,3 g</p>	<p>Gyümölcsös joghurt 125g (7) TK kifli sószegény (1)</p> <p>En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g</p>	<p>Sertéshúsos pecsenye zsír Fehér formakenyér (1) Lilahagyma</p> <p>En: 1281 kJ ( 306 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,9 g</p>	<p>Lekváros bukta (1,3,5,6,7,8,11)</p> <p>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</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.-szeszámmag 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