

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>			Gyümölcsös joghurt 125g (7) TK kifli sószegény (1)  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	Citromos tea Száras csemege szalámi (1,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle (1)  En: 1720 kJ ( 411 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,4 g Só: 2,0 g	Kakaó (7) Cinkli karika (1)  En: 1394 kJ ( 333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g
<b>Ebéd</b>			Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Sajttal töltött pulykamell (1,3) Petrezselymes burgonya Csemege uborka  En: 3147 kJ ( 752 kCal) Zsír: 38,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,6 g Cukor: 9,2 g Feh: 24,1 g Só: 1,6 g	Vajgaluska leves (1,3,7,9) Bazsalikomos sertéshús (1,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)  En: 3050 kJ ( 729 kCal) Zsír: 31,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,3 g Só: 1,3 g	Zöldséges rizsleves (1,9) Tökfőzelék (1,7) Pulykapörkölt Müzliszelet (1,5,6,7,8,11,12)  En: 2625 kJ ( 627 kCal) Zsír: 31,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,5 g Cukor: 6,8 g Feh: 25,2 g Só: 1,2 g
<b>Uzsonna</b>			Tavaszi felvágott (1,6,7) Ráma margarin Fehér formakenyér (1)  En: 1373 kJ ( 328 kCal) Zsír: 16,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 2,5 g	Joghurtos Delma (7) Paradicsom Félbarna kenyér (1)  En: 1048 kJ ( 250 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 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