

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé (7) Briós (1,3) En: 1294 kJ (309 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,0 g Cukor: 14,3 g Feh: 10,6 g Só: 0,3 g	Trópusi gyümölcsstea Nádudvari snidlinges sajtém (1,7) TK zsemle (1) En: 1254 kJ (299 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,9 g	Kakaó (7) Panini (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	Citromos tea Körözött (7) TK zsemle (1) En: 984 kJ (235 kCal) Zsír: 2,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 8,0 g Só: 1,4 g	TEJ 1,5 (7) TK kifli sószegegy (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
Ebéd	Tojásleves (1,3,9) Szárnyasragu Budapest módra Főtt burgonya Vitamin saláta En: 2485 kJ (593 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,2 g Cukor: 5,0 g Feh: 28,3 g Só: 1,5 g	Lebbencsleves (1,3,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Párolt rizs (1) Light-tartármártás (3,7,10) En: 3908 kJ (933 kCal) Zsír: 29,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 125,3 g Cukor: 16,3 g Feh: 23,1 g Só: 1,8 g	Lencsegulyás (1,3) Mákos metélt (1,5,8,11) Szezonális gyümölcs En: 4109 kJ (981 kCal) Zsír: 29,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 135,5 g Cukor: 20,0 g Feh: 37,1 g Só: 1,1 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Tökfőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa baromfi húsból (1,3,11) Bombiszelet (1,3,6,8,12) En: 3397 kJ (811 kCal) Zsír: 39,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,0 g Cukor: 11,7 g Feh: 29,9 g Só: 2,0 g	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Tarhonyás hús pulykából (1,3) Kovászos uborka En: 3347 kJ (799 kCal) Zsír: 33,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,4 g Só: 3,0 g
Uzsonna	Lapka sajt (7) Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle (1) Zöldpaprika En: 1372 kJ (328 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,1 g Só: 1,0 g	Gépsonka (1,6,7) Ráma margarin Félbarna kenyér (1) Kígyó uborka En: 1296 kJ (310 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,8 g Só: 2,0 g	Házi húspástétom (10) TK formakenyér (1) Paradicsom En: 1097 kJ (262 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,4 g Só: 3,5 g	Delma multivitamin margarin 40 Félbarna kenyér (1) Kígyó uborka En: 960 kJ (229 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g	Sajtos croissant (1,7) En: 1385 kJ (331 kCal) Zsír: 18,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 2,0 g Feh: 9,7 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.-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.-szezámog 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