

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Narancs-gránátalma tea Vaj (7) Méz En: 747 kJ (178 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 17,3 g Cukor: 17,1 g Feh: 0,1 g Só: 0,0 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) Kifli (1) En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g	Tejeskávé (7) Fonott kismákos (1,3,5,6,7,8,13) En: 1295 kJ (309 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,3 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,8 g Só: 0,8 g	Vegyes gyümölcs tea Körözött (7) Zöldpaprika TK formakenyér (1) En: 1036 kJ (247 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,6 g Cukor: 4,1 g Feh: 11,4 g Só: 1,4 g
Ebéd		Rostos gyümölcslé Sajttal töltött pulykamell süt (1,3) Rizi-Bizi (1) En: 3405 kJ (813 kCal) Zsír: 40,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,1 g Só: 2,0 g	Májgaluskaleves (1,3,7,9,10) Milánóimakaróni durumtésztaból (1,7) Szezonális gyümölcs En: 3273 kJ (782 kCal) Zsír: 26,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 39,4 g Só: 2,1 g	Zöldborsóleves (1,3,7,9,10) Puskin sertésszelet (1,7,9) Petrezselymes burgonya En: 2840 kJ (678 kCal) Zsír: 28,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,1 g Cukor: 1,0 g Feh: 30,0 g Só: 1,2 g	Székelykáposzta (1,7) Fehér formakenyér (1) Piskótarolád 80% gyümölcs tart (1,3,7) En: 2783 kJ (665 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,7 g Cukor: 28,7 g Feh: 29,2 g Só: 2,3 g
Uzsonna		Olasz felvágott (6) Bords Eve csók.zsirtartalmú ma (7) TK zsemle (1) Zöldpaprika En: 1431 kJ (342 kCal) Zsír: 17,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,7 g Cukor: 0,3 g Feh: 9,9 g Só: 1,8 g	Póréhagymás tojáskrém (3) Négymagvas kenyér (1,7,11) En: 1054 kJ (252 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,5 g Só: 1,6 g	Ausztria szalámi (1,6,7,10) Flóra margarin TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1534 kJ (366 kCal) Zsír: 23,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,5 g Só: 1,5 g	Pizzás csiga / Pék (1) En: 1097 kJ (262 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 2,7 g Feh: 4,1 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