

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea Kocka sajt (7) Kifli (1,7) En: 951 kJ (227 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 4,8 g Feh: 7,2 g Só: 1,3 g	TEJ 1,5 (7) Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11) En: 437 kJ (104 kCal) Zsír: 3,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 12,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,0 g Só: 0,0 g	Házi gyümölcsyoghurt (7) TK kifli sószegény (1) En: 1222 kJ (292 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g	Friss citromos tea Flóra margarin (7) Száras csemege szalámi (1,7) TK zsemle (1) En: 1445 kJ (345 kCal) Zsír: 13,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,2 g Cukor: 4,1 g Feh: 10,0 g Só: 1,8 g	Kakaó (7) Foszlóskalács (1,7) En: 1230 kJ (294 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 11,3 g Só: 0,3 g
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból (9) Mákos metélt (1,5,8,11) Szezonális gyümölcs En: 2436 kJ (582 kCal) Zsír: 18,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,5 g Cukor: 15,0 g Feh: 22,2 g Só: 0,9 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Paradicsomos káposzta (1,9) Vagdalt pogácsa baromfi húsból (1,3,11) En: 2054 kJ (491 kCal) Zsír: 17,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,3 g Cukor: 10,0 g Feh: 20,1 g Só: 1,4 g	Tavaszi leves (1,3,9) Spagetti carbonara (1,3,6,7) Szezonális gyümölcs En: 2487 kJ (594 kCal) Zsír: 19,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 24,9 g Só: 1,4 g	Brokkolikrémléves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Édes-savanyú csirke (1) Párolt rizs En: 3040 kJ (726 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,6 g Cukor: 4,6 g Feh: 30,0 g Só: 0,9 g	Csontleves (1,9) Finommetélt (1,3) Panírozott csirkemellfilé sütő (1,3,7) Petrezselymes burgonya Céklasaláta csökkentett só En: 1692 kJ (404 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,6 g Cukor: 5,6 g Feh: 23,9 g Só: 1,9 g
Uzsonna	Sertéspárizsi (1,6,7) Flóra margarin (7) TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1121 kJ (268 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 1,2 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,2 g Feh: 7,6 g Só: 1,3 g	Lapka sajt (7) Vaj (7) Lenmagos TK zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 1411 kJ (337 kCal) Zsír: 15,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 0,2 g Feh: 11,5 g Só: 0,9 g	Sonkáskrém (1,6,7) Fehér formakenyér (1) Póréhagyma En: 662 kJ (158 kCal) Zsír: 2,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,7 g Só: 0,8 g	Vaj (7) Fehér formakenyér (1) Kápia paprika En: 898 kJ (215 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,3 g Só: 0,8 g	Borzas kenyér (1,7) En: 1216 kJ (290 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 1,2 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.-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