

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea Magyaros vajkrém (1,7) Hagymás kenyér (1) En: 1007 kJ (240 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,3 g Cukor: 4,4 g Feh: 4,6 g Só: 0,8 g	Tejeskávé (7) Korpás kifli sószegény (1) En: 1254 kJ (299 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,4 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,2 g Só: 0,4 g	Citromos tea Lapka sajt (7) Panini (1) En: 1148 kJ (274 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,6 g Feh: 10,0 g Só: 0,8 g	TEJ 1,5 (7) Zabpehely (1) En: 730 kJ (174 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,7 g Só: 0,0 g	Narancsos zöldtea Borjú májas (1,6,7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika En: 1197 kJ (286 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 7,8 g Só: 1,3 g
Ebéd	Csontleves (1,9) Szárzástésza-levesbetét (1,3) Finomfőzelék (1,7) Virslis (1,6,7) Szezonális gyümölcs En: 1958 kJ (468 kCal) Zsír: 19,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,3 g Só: 2,7 g	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Tarhonyás hús pulykából (1,3) Mongol saláta En: 2574 kJ (615 kCal) Zsír: 25,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,4 g Cukor: 3,5 g Feh: 26,0 g Só: 1,1 g	Paradicsom leves (1,9) Gyros csirke (1,7,10) Zöldséges rizs (1,9) Szezonális gyümölcs En: 2625 kJ (627 kCal) Zsír: 18,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,2 g Cukor: 4,0 g Feh: 25,7 g Só: 0,5 g	Lencsegulyás (1,3) Piskóta kocka (1,3,5,8,11) Csoki öntet (1,7) En: 2562 kJ (612 kCal) Zsír: 14,2 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 94,2 g Cukor: 29,7 g Feh: 31,0 g Só: 0,6 g	Sertésraguleves (1,9) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya1/2 (1) En: 1877 kJ (448 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 22,6 g Só: 1,3 g
Uzsonna	Zalai felvágott (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) Zöldpaprika En: 1172 kJ (280 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,3 g	Áfonya lekvár Vaj (7) Fehér formakenyér (1) En: 1064 kJ (254 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,4 g Cukor: 9,6 g Feh: 3,9 g Só: 0,8 g	Sonkáskrém (1,6,7) TK formakenyér (1) Paradicsom En: 458 kJ (109 kCal) Zsír: 2,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 17,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,5 g Só: 0,5 g	Körözött (7) Graham kenyér (1) Lilahagyma En: 813 kJ (194 kCal) Zsír: 2,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g	Sajtospogácsa (1,7) En: 826 kJ (197 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,2 g Cukor: 1,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,3 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