

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Friss citromos tea Tavaszi túrókrém (7) Vajas kifli (1,7)</p> <p>En: 878 kJ (210 kCal) Zsír: 3,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 5,6 g Feh: 6,5 g Só: 1,0 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Tk sajtos pogácsa (1,3,7)</p> <p>En: 1094 kJ (261 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 1,9 g Szh: 34,6 g Cukor: 2,6 g Feh: 12,3 g Só: 0,6 g</p>	<p>Narancs-gránátalma tea Flóra margarin (7) Baromfipárizsi (1,6,7) TK kifli sószegény (1) Kígyó uborka</p> <p>En: 1237 kJ (295 kCal) Zsír: 9,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,3 g Cukor: 4,8 g Feh: 6,8 g Só: 0,8 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Cink karika (1)</p> <p>En: 1120 kJ (267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g</p>	<p>Vadmálnás tea Póréhagymás tojáskrém (3,7,10) Korpás kifli sószegény (1)</p> <p>En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,0 g Cukor: 4,8 g Feh: 5,0 g Só: 0,7 g</p>
Ebéd	<p>Házias burgonyagombóc leves (1,9) Burgonyagombóc betét (1,3,7) Tököfőzelék (1,7) Csirkemellpörkölt Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 1746 kJ (417 kCal) Zsír: 16,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,3 g Só: 0,5 g</p>	<p>Lencsegyulvás (1,3) Ízes derelye (1,3,11)</p> <p>En: 3072 kJ (734 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,8 g Cukor: 24,0 g Feh: 26,0 g Só: 1,6 g</p>	<p>Tojásleves (1,3,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Rizi-Bizi Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 1918 kJ (458 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 16,5 g Só: 0,4 g</p>	<p>Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Debreceni sertéstokány (1,6,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)</p> <p>En: 2263 kJ (541 kCal) Zsír: 19,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,6 g Cukor: 6,2 g Feh: 22,6 g Só: 1,0 g</p>	<p>Rostos gyümölcslé Zöldfűszeres csirkecomb (1,9) Vajas burgonya (7) Csemege uborka</p> <p>En: 2283 kJ (545 kCal) Zsír: 14,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,6 g Cukor: 0,7 g Feh: 21,8 g Só: 0,8 g</p>
Uzsonna	<p>Vaj (7) Sárgabarack lekvár TK zsemle (1)</p> <p>En: 1200 kJ (287 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,9 g Cukor: 10,9 g Feh: 5,0 g Só: 0,9 g</p>	<p>Kenőmájás (1,6,7) Korpás zsemle sószegény (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 961 kJ (230 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,2 g Só: 0,5 g</p>	<p>Krémsajt (7) Kifli (1,7)</p> <p>En: 1065 kJ (254 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,3 g Cukor: 0,8 g Feh: 9,2 g Só: 0,8 g</p>	<p>Szalámis kockasajt (7) Magvas zsemle (1,11) Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 1000 kJ (239 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,6 g Só: 1,4 g</p>	<p>Túrós batyu (1,7)</p> <p>En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g</p>

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