

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Natúr joghurt (7) Vajas kifli (1,7)  En: 1119 kJ ( 267 kCal) Zsír: 7,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 1,6 g Feh: 9,4 g Só: 0,8 g	Poharas tej ,02L (7) Tk sajtos pogácsa (1,3,7)  En: 1192 kJ ( 285 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 1,9 g Szh: 34,6 g Cukor: 2,6 g Feh: 12,3 g Só: 0,6 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) TK kifli sószegevény (1)  En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g	Poharas tej ,02L (7) Cink karika (1)  En: 1218 kJ ( 291 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g	Korpás kifli sószegevény (1) Kefir (7)  En: 1061 kJ ( 253 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 9,0 g Só: 0,4 g
<b>Ebéd</b>	Házias burgonyagombóc leves (1,9) Burgonyagombóc betét (1,3,7) Tökfőzelék (1,7) Csirkemellpörkölt Szezonális gyümölcs  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	Lencsegyulás (1,3) Ízes derelye (1,3,11)  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	Tojásleves (1,3,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Rizi-Bizi Szezonális gyümölcs  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	Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Debreceni sertéstokány (1,6,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)  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	Rostos gyümölcslé Zöldfűszeres csirkecomb (1,9) Vajas burgonya (7) Csemege uborka  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
<b>Uzsonna</b>	Mini vaj (7) Mini jam TK zsemle (1)  En: 1833 kJ ( 438 kCal) Zsír: 16,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,3 g Cukor: 27,2 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g	Mini májas (1,7,11) Korpás zsemle sószegevény (1)  En: 1359 kJ ( 325 kCal) Zsír: 12,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,6 g Só: 0,0 g	Sajtkrém tömlős 50g (7) Kifli (1,7)  En: 1978 kJ ( 472 kCal) Zsír: 28,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 20,8 g Só: 0,8 g	Szalámis kockasajt (7) Magvas zsemle (1,11)  En: 949 kJ ( 227 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 1,4 g	Túrós batyu (1,7)  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

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.-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