

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	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	Narancs-gránátalma tea Delma multivitamin margarin 40 Lenmagos TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 980 kJ (234 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 4,2 g Feh: 5,9 g Só: 0,9 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	Friss citromos tea Vaj (7) Méz Fehér formakenyér (1) En: 1066 kJ (255 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 12,1 g Feh: 3,9 g Só: 0,8 g	Tejeskávé (7) Vajas kifli (1,7) En: 1285 kJ (307 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 8,6 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g
Ebéd	Csirkeguleves Sajtos-tejfölös tészta (1,3,7) Szezonális gyümölcs En: 1690 kJ (404 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,1 g Só: 1,0 g	Csontleves (1,9) Szárzlesztés-levesbetét (1,3) Zöldbabfőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa sertéshúsból (1,3,11) Nápolyi (1,3,5,6,7,8) En: 2221 kJ (530 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,7 g Cukor: 5,0 g Feh: 22,7 g Só: 1,1 g	Fokhagymakrémleves (1,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi rizses-szárnyashús Szezonális gyümölcs En: 2227 kJ (532 kCal) Zsír: 24,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,6 g Só: 0,4 g	Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Rozmaringos sertésborda (1,9) Petrezselymes burgonya En: 1902 kJ (454 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,5 g Cukor: 6,2 g Feh: 19,5 g Só: 0,5 g	Hamis gulyásleves (1,9) Finomfőzelék (1,7) Rántott szárnyaspárizsi sütőbe (1,3,6,7,11) En: 2255 kJ (539 kCal) Zsír: 23,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,5 g Só: 0,8 g
Uzsonna	Kapuvári sonka (1,7) Flóra margarin (7) TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1049 kJ (251 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,8 g Só: 1,0 g	Tejszínes sajtkrém (7) Fehér formakenyér (1) En: 774 kJ (185 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,4 g Só: 1,0 g	Paprikás sertés párizsi (1,6) Flóra margarin (7) Négymagvas kenyér (1,7,11) En: 979 kJ (234 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 26,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,2 g Só: 1,1 g	Póréhagymás tojáskrém (3,7,10) TK zsemle (1) En: 914 kJ (218 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,7 g Só: 1,2 g	TK pizzás rúd 50g (1,3) En: 831 kJ (198 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 3,5 g Szh: 23,5 g Cukor: 2,8 g Feh: 4,0 g Só: 0,9 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.-szeszamag 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