

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11) En: 570 kJ (136 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,8 g Só: 0,0 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) Kifli (1) En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g	Citromos tea Zellerkrém (9) Fehér formakenyér (1) En: 1089 kJ (260 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 4,9 g Só: 1,0 g	Kakaó (7) Vajas kifli (1,7) En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g	Citromos tea Krémsajt (7) TK formakenyér (1) Sárgarépa hasáb En: 1426 kJ (341 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,8 g Cukor: 9,1 g Feh: 12,3 g Só: 0,9 g
Ebéd	Csontleves (1,9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Sárgaborsó főzelék (1) Sertéspörkölt En: 3037 kJ (725 kCal) Zsír: 29,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 42,0 g Só: 2,0 g	Tojásleves (1,3,9) Tavaszi csirkemell-ragu (1) Bulgur (1) En: 2875 kJ (687 kCal) Zsír: 27,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,6 g Cukor: 2,5 g Feh: 31,1 g Só: 1,6 g	Sertéshúsgaluska-leves (1,3,9,11) Sajtos-tejfölös tészta (1,3,7) Szezonális gyümölcs En: 3198 kJ (764 kCal) Zsír: 28,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,2 g Só: 2,0 g	Zöldséges rizsleves (1,9) Paradicsomos káposzta (1,7,9) Vagdalt pogácsa baromfi húsból (1,3,11) En: 2824 kJ (675 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,0 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,7 g Só: 1,9 g	Karfiolleves (1,9) Panírozott csirkecomb filé süt (1,7) Főtt burgonya Káposzta saláta En: 2992 kJ (715 kCal) Zsír: 28,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,3 g Cukor: 1,0 g Feh: 30,2 g Só: 3,6 g
Uzsonna	Pogácsa burgonyás (1) En: 855 kJ (204 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,0 g	Joghurtos Delma (7) TK formakenyér (1) Kaliforniai paprika En: 1089 kJ (260 kCal) Zsír: 0,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g	Túristaszalámi (1,6,7) Ráma margarin TK zsemle (1) En: 1537 kJ (367 kCal) Zsír: 21,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,3 g Só: 2,6 g	Gépsonka (1,6,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin TK formakenyér (1) Jégcsap retek En: 1270 kJ (303 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,4 g Só: 1,3 g	Baconos kifli (1,7) En: 713 kJ (170 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,1 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.-Rák 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