

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Joghurtos Delma (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p>En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,9 g</p>	<p>Tejeskávé (7) Cinkikarika (1)</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea Méz Vaj (7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 1485 kJ (355 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 21,1 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Kakaós kalács (1)</p> <p>En: 1103 kJ (263 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 2,9 g Feh: 12,1 g Só: 0,3 g</p>	<p>Citromos tea Kolbászkрем TK formakenyér (1) Kígyó uborka</p> <p>En: 1114 kJ (266 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 9,1 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g</p>
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves (1,9) Frankfurti szárnyasragu (1,6,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)</p> <p>En: 3719 kJ (888 kCal) Zsír: 42,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,4 g Só: 2,9 g</p>	<p>Vegyesgyümölcs-leves (1,7) Grillfűszeres csirkemellfilé (1,7,9,10) Petrezselymes burgonya Vitamin saláta</p> <p>En: 2517 kJ (601 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,9 g Cukor: 13,2 g Feh: 30,4 g Só: 0,7 g</p>	<p>Lencsegulyás (1,3) Tejbedara kakaós barnacukorral (1,7) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 3834 kJ (916 kCal) Zsír: 22,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 133,4 g Cukor: 29,7 g Feh: 34,6 g Só: 0,6 g</p>	<p>Daragaluska-leves (1,3,9) Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék (1,7) Müzli gyümölcsös (1,5,6,7,8,11)</p> <p>En: 3733 kJ (892 kCal) Zsír: 43,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,6 g Só: 1,9 g</p>	<p>Brokkolikrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi rizses- sertéshús (1) Káposzta saláta</p> <p>En: 2969 kJ (709 kCal) Zsír: 27,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,7 g Cukor: 1,0 g Feh: 32,3 g Só: 0,9 g</p>
Uzsonna	<p>Zalai felvágott (1,6,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 1411 kJ (337 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,7 g</p>	<p>Krémsajt (7) TK formakenyér (1) Lilahagyma</p> <p>En: 1269 kJ (303 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,1 g Só: 0,9 g</p>	<p>Diákcsemege (1,6,7) Ráma margarin TK zsemle (1) Kígyó uborka</p> <p>En: 1604 kJ (383 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,2 g Só: 2,4 g</p>	<p>Sertéshúsos pecsenye zsír Jégcsap retek TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1224 kJ (292 kCal) Zsír: 12,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,0 g Só: 1,9 g</p>	<p>Lekváros bukta (1,3,5,6,7,8,11)</p> <p>En: 1074 kJ (257 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 5,6 g Szh: 45,5 g Cukor: 18,9 g Feh: 4,2 g Só: 0,0 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.-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.-szeszámmag 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