

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Narancs-gránátalma tea Ráma margarin Zalai felvágott (1,6,7) TK zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>En: 1560 kJ (373 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 5,0 g Feh: 11,0 g Só: 2,4 g</p>	<p>Kakaó (7) Foszlóskalács (1)</p> <p>En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g</p>	<p>Fekete ribizli tea Vaj (7) Kifli sószegény (1)</p> <p>En: 1198 kJ (286 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 4,8 g Feh: 4,3 g Só: 0,5 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Sós fonott (1,7)</p> <p>En: 1341 kJ (320 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 3,8 g Feh: 14,0 g Só: 0,8 g</p>	<p>Friss citromos tea Csirkemell sonka (1,6,7) Delma margarin TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1089 kJ (260 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 4,1 g Feh: 10,4 g Só: 0,9 g</p>
Ebéd	<p>Gulyásleves sertéshúsból (9) Tejberizs kakaósórással (1,7) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 3164 kJ (756 kCal) Zsír: 21,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 28,4 g Só: 1,0 g</p>	<p>Csontleves (9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Kinai csirkeragu (1,9) Párolt rizs (1)</p> <p>En: 2802 kJ (669 kCal) Zsír: 20,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,2 g Cukor: 8,2 g Feh: 25,0 g Só: 11,4 g</p>	<p>Tarhonyaleves (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Rántott szárnyaspárizsi sütőbe (1,3,6,7)</p> <p>En: 3085 kJ (737 kCal) Zsír: 28,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,2 g Só: 1,5 g</p>	<p>Karfiolleves (1,9) Milánói húsos makaróni (1,3,6,7)</p> <p>En: 3238 kJ (773 kCal) Zsír: 40,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,8 g Cukor: 1,4 g Feh: 30,5 g Só: 5,3 g</p>	<p>Zöldségleves (1,9) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya1/2 (1)</p> <p>En: 2258 kJ (539 kCal) Zsír: 19,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,8 g Só: 1,7 g</p>
Uzsonna	<p>Zöldfűszeres vajkrém (7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 838 kJ (200 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g</p>	<p>Lapka sajt (7) Ráma margarin TK zsemle (1) Paradicsom</p> <p>En: 1432 kJ (342 kCal) Zsír: 16,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,7 g</p>	<p>Kenőmájas (1,6,7) TK formakenyér (1) Lilahagyma</p> <p>En: 1275 kJ (305 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,8 g Só: 2,0 g</p>	<p>Nádudvari snidlinges sajt-kém (1,7) TK formakenyér (1)</p> <p>En: 904 kJ (216 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,7 g Só: 0,9 g</p>	<p>Pogácsa burgonyás (1)</p> <p>En: 57252 kJ (13674 kCal) Zsír: 455,6 g T.Zsír: 335,0 g Szh: 1996,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 304,9 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.-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