

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Friss citromos tea Olasz felvágott (6) Ráma margarin TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1510 kJ ( 361 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 4,2 g Feh: 9,2 g Só: 2,4 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Vajas kifli (1,7)</p> <p>En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g</p>	<p>Vadmálnás tea Vaj (7) Méz Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 1581 kJ ( 378 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,2 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 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>Vegyes gyümölcs tea Diákcsemege (1,6,7) Ráma margarin Kígyó uborka TK zsemle (1)</p> <p>En: 1671 kJ ( 399 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 4,1 g Feh: 10,2 g Só: 2,4 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Gulyásleves sertéshúsból (9) Sajtos-tejfölös tészta (1,3,7) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 3520 kJ ( 841 kCal) Zsír: 32,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,1 g Só: 1,8 g</p>	<p>Húsleves (9) Szárzészta-levesbetét (1,3) Lencse főzelék (1,7) Füstölt,főtt comb-tarja</p> <p>En: 2774 kJ ( 663 kCal) Zsír: 22,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,5 g Cukor: 6,0 g Feh: 37,0 g Só: 3,5 g</p>	<p>Zöldborsóleves (1,9) Gyros csirke (1,7,10) Joghurtos öntet (7) Párolt rizs (1)</p> <p>En: 3243 kJ ( 775 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 42,0 g Só: 2,0 g</p>	<p>Vajgaluska leves (1,3,7,9) Paradicsomos káposzta (1,7,9) Sertés húsgolyók (1,3,6,12)</p> <p>En: 2418 kJ ( 578 kCal) Zsír: 20,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 19,9 g Só: 2,2 g</p>	<p>Gombakrémleves (1,7) Leves gyöngy (1) Csirkemellpörkölt Tésztaköret(koleszterinmentes) (1) Vitamin saláta</p> <p>En: 3468 kJ ( 828 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,1 g Cukor: 5,0 g Feh: 46,0 g Só: 1,1 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Krémsajt (7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p>En: 1231 kJ ( 294 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,9 g Só: 0,9 g</p>	<p>Paprikás sertés párizsi (1,6) Delma multivitamin margarin 40 TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1288 kJ ( 308 kCal) Zsír: 14,9 g T.Zsír: 0,2 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,3 g Feh: 9,7 g Só: 1,7 g</p>	<p>Kocka sajt (7) TK kifli sószegény (1) Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 974 kJ ( 233 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 8,0 g Só: 1,3 g</p>	<p>Gépsonka (1,6,7) Ráma harmónia TK formakenyér (1) Paradicsom</p> <p>En: 1695 kJ ( 405 kCal) Zsír: 23,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 1,3 g</p>	<p>Burgonyás pogácsa (1)</p> <p>En: 855 kJ ( 204 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 5,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 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.-Rákók 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.-szeszámog 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