

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		<p>Vegyes gyümölcs tea Zöldfűszeres vajkrém (7) Burgonyás kenyér (1)</p> <p>En: 741 kJ (177 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,7 g Cukor: 4,0 g Feh: 4,1 g Só: 0,7 g</p>	<p>Narancs-gránátalma tea Lönccsörém (1,6,7) Jégcsap retek TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1215 kJ (290 kCal) Zsír: 7,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 5,1 g Feh: 8,1 g Só: 1,9 g</p>	<p>TEJ 1,5 (7) Kukoricás pehely mézes-mackó</p> <p>En: 549 kJ (131 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 15,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,7 g Só: 0,0 g</p>	<p>Fekete ribizli tea Diákcsemege (1,6,7) Delma margarin Kígyó uborka TK zsemle (1)</p> <p>En: 1495 kJ (357 kCal) Zsír: 17,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 4,1 g Feh: 10,2 g Só: 1,6 g</p>
Ebéd		<p>Zöldségleves (1,3,7,9,10) Burgonyafőzelék (1,7) Csirkemell dinó (1,3,6,7,9,10)</p> <p>En: 2656 kJ (634 kCal) Zsír: 31,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,2 g Só: 1,9 g</p>	<p>Sertéshúsgaluska-leves (1,3,7,9,10) Darás metélt lekvárral (1) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 4260 kJ (1018 kCal) Zsír: 31,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 155,2 g Cukor: 36,3 g Feh: 22,1 g Só: 1,2 g</p>	<p>Hamis gulyásleves (1,3,7,9,10) Bakonyi sertéstokány (1,7) Párolt rizs (1)</p> <p>En: 3354 kJ (801 kCal) Zsír: 32,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,0 g Só: 1,7 g</p>	<p>Csontleves (1,3,7,9,10) Finommetélt (1,3) Kelkáposzta-főzelék (1) Pulykapörkölt</p> <p>En: 2160 kJ (516 kCal) Zsír: 21,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,9 g Só: 1,5 g</p>
Uzsonna		<p>Gépsonka (1,6,7) Delma margarin TK zsemle (1)</p> <p>En: 1128 kJ (269 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,8 g Só: 1,3 g</p>	<p>Kocka sajt (7) Kifli (1)</p> <p>En: 882 kJ (211 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,2 g Só: 1,3 g</p>	<p>Tavaszi felvágott (1,6,7) Bords Eve Olívaolajjal (7) Lenmagos TK zsemle (1)</p> <p>En: 1386 kJ (331 kCal) Zsír: 16,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,3 g Feh: 9,8 g Só: 1,9 g</p>	<p>Lekváros táska (1)</p> <p>En: 1273 kJ (304 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 2,0 g Feh: 3,9 g Só: 0,4 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.-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