

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea Magyaros vajkrém (1,7) Hagymás kenyér (1) En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 9,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,1 g Cukor: 5,5 g Feh: 5,7 g Só: 1,0 g	Tejeskávé (7) Korpás kifli sószegegy (1) En: 1254 kJ (299 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,4 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,2 g Só: 0,4 g	Citromos tea Lapka sajt (7) Panini (1) En: 1181 kJ (282 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 10,6 g Feh: 10,0 g Só: 0,8 g	TEJ 1,5 (7) Zabpehely (1) En: 1156 kJ (276 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,3 g Só: 0,0 g	Narancsos zöldtea Borjú májas (1,6,7) Vizes zsemle (1) Zöldpaprika En: 1465 kJ (350 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,7 g
Ebéd	Csontleves (1,9) Szárzástészta-levesbetét (1,3) Finomfőzelék (1,7) Virslis (1,6,7) Szezonális gyümölcs En: 2577 kJ (615 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 66,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,0 g Só: 3,0 g	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Tarhonyás hús pulykából (1,3) Mongol saláta En: 3487 kJ (833 kCal) Zsír: 33,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,8 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,7 g Só: 1,5 g	Paradicsom leves (1,9) Gyros csirke (1,7,10) Zöldséges rizs (1,9) En: 3353 kJ (801 kCal) Zsír: 33,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,9 g Cukor: 8,0 g Feh: 35,3 g Só: 1,3 g	Lencsegulyás (1,3) Piskóta kocka (1,3,5,8,11) Csoki öntet (1,7) En: 3062 kJ (731 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 103,6 g Cukor: 29,7 g Feh: 37,6 g Só: 0,6 g	Sertésraguleves (1,9) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya 1/2 (1) Nápolyi (1,3,5,6,7,8) En: 2812 kJ (672 kCal) Zsír: 29,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,2 g Cukor: 5,0 g Feh: 30,0 g Só: 1,8 g
Uzsonna	Zalai felvágott (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) Zöldpaprika En: 1474 kJ (352 kCal) Zsír: 13,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,6 g	Áfonya lekvár Vaj (7) Fehér formakenyér (1) En: 1327 kJ (317 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 9,6 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g	Gépsonka (1,6,7) Ráma margarin TK formakenyér (1) Paradicsom En: 1339 kJ (320 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 2,0 g	Körözött (7) Graham kenyér (1) Lilahagyma En: 1019 kJ (243 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,6 g Só: 0,6 g	Sajtos pogácsa (1,7) En: 826 kJ (197 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,2 g Cukor: 1,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,3 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.-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.-szeszammas 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