

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcs tea Csirkemell sonka (1,6,7) Bords Eve csök.zsirtartalmú ma (7) TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1263 kJ (302 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 5,1 g Feh: 11,1 g Só: 1,0 g	Kakaó (7) Briós (1,3) En: 1403 kJ (335 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,1 g Cukor: 17,3 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g	Fekete ribizli tea Kenőmájas (1,6,7) TK zsemle (1) Zöldpaprika En: 1314 kJ (314 kCal) Zsír: 11,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 4,1 g Feh: 11,9 g Só: 2,0 g	TEJ 1,5 (7) Borzas kenyér (7) En: 1969 kJ (470 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,0 g Só: 0,5 g	Friss citromos tea Zalai felvágott (1,6,7) Delma margarin TK formakenyér (1) Jégcsap retek En: 1343 kJ (321 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,5 g Cukor: 4,1 g Feh: 10,9 g Só: 1,6 g
Ebéd	Rostos gyümölcslé Bácskai rizseshús sertésből (1) Vitamin saláta En: 3073 kJ (734 kCal) Zsír: 19,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,9 g Cukor: 5,0 g Feh: 30,6 g Só: 0,5 g	Csontleves (1,3,7,9,10) Szárastészta-levesbetét (1,3) Lencse főzelék (1,7) Füstölt,főtt comb-tarja En: 2879 kJ (688 kCal) Zsír: 24,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,5 g Cukor: 6,0 g Feh: 38,6 g Só: 3,5 g	Sertésraguleves (1,3,7,9,10) Mákos metélt (1,5,8,11) Szezonális gyümölcs En: 3418 kJ (816 kCal) Zsír: 29,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,5 g Cukor: 20,0 g Feh: 29,5 g Só: 1,1 g	Gombakrémleves (1,3,7,9,10) Leves gyöngy (1) Édes-savanyú csirke (1) Párolt rizs (1) En: 3155 kJ (753 kCal) Zsír: 20,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,8 g Cukor: 4,6 g Feh: 40,6 g Só: 3,5 g	Zöldborsóleves (1,3,7,9,10) Szerpenyős burgonya kolbással (1,6) Mongol saláta En: 3158 kJ (754 kCal) Zsír: 37,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,5 g Cukor: 5,0 g Feh: 26,4 g Só: 2,8 g
Uzsonna	Banán En: 441 kJ (105 kCal) Zsír: 0,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 24,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 1,3 g Só: 0,0 g	Sertéshúsos pecsenye zsír TK barnakenyér sószegegy (1) Lilahagyma En: 1288 kJ (308 kCal) Zsír: 12,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,1 g Só: 1,8 g	Fahéjas csiga (1) En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 17,5 g Feh: 5,0 g Só: 0,4 g	Száraz kolbász (1,6,7) Bords Eve csök.zsirtartalmú ma (7) Lenmagos TK zsemle (1) Paradicsom En: 1669 kJ (399 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,0 g Cukor: 0,3 g Feh: 13,1 g Só: 1,0 g	Sajtos stangli leveles tésztás (1,7) En: 996 kJ (238 kCal) Zsír: 12,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,8 g Cukor: 1,5 g Feh: 5,9 g Só: 0,3 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.-Tajás 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.-szezámmag 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