

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Narancs-gránátalma tea Vaj (7) Fehér formakenyér (1) Paradicsom En: 1255 kJ (300 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,1 g Cukor: 5,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g	TEJ 1,5 (7) Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Fehér formakenyér (1) En: 1623 kJ (388 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,6 g Cukor: 9,6 g Feh: 14,4 g Só: 0,9 g	Vegyes gyümölcs tea Olasz felvágott (6) Delma multivitamin margarin 40 Vizes zsemle (1) En: 1409 kJ (336 kCal) Zsír: 16,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,1 g Cukor: 4,2 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g	Tejeskávé (7) Foszlóskalács (1) En: 1162 kJ (278 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 9,8 g Feh: 10,5 g Só: 0,3 g	Vadmálnás tea Körözött (7) TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,4 g Só: 1,4 g
Ebéd	Bazsalikom csirkeraguleves (1,3,7,9,10) Tejbedara kakaósórással (1,7) Szezonális gyümölcs En: 2918 kJ (697 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,3 g Cukor: 23,0 g Feh: 29,0 g Só: 0,1 g	Vajgaluska leves (1,3,7,9,10) Paradicsomos káposzta (1,7,9) Vagdalt pogácsa sertéshúsból (1,3) En: 2952 kJ (705 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,9 g Só: 1,7 g	Zöldségleves (1,3,7,9,10) Savanyú vetre (sertésből) (1,7) Tésztaköret (koleszterinmentes) (1) Nápolyi (1,3,5,6,7,8) En: 3762 kJ (899 kCal) Zsír: 40,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,4 g Cukor: 11,0 g Feh: 35,2 g Só: 1,6 g	Magyaros burgonyaleves (1,3,7,9,10) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Párolt rizs (1) Light-tartármártás (1,3,5,6,7) En: 3979 kJ (950 kCal) Zsír: 36,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 125,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 22,6 g Só: 1,2 g	Húsleves (1,3,7,9,10) Szárastészta-levesbetét (1,3) Sárgaborsó főzelék (1) Pulykapörkölt En: 2769 kJ (661 kCal) Zsír: 23,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 39,9 g Só: 2,0 g
Uzsonna	Gépsonka (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) En: 1306 kJ (312 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,9 g Só: 1,3 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) En: 480 kJ (115 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 21,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 3,5 g Só: 0,0 g	Póréhagymás tojáskrém (3) Négymagvas kenyér (1,7,11) En: 1054 kJ (252 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,5 g Só: 1,6 g	Ausztria szalámi (1,6,7,10) Flóra margarin TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 1534 kJ (366 kCal) Zsír: 23,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,5 g Só: 1,5 g	Pizzás csiga / Pék (1) En: 1097 kJ (262 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 2,7 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!

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.-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