

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|---|--|---|---|
| Tízórai | <p>Citromos tea Snidlinges vajkrém (7) TK zsemle (1)</p> <p>En: 1151 kJ (275 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g</p> | <p>Kakaó (7) Panini (1)</p> <p>En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g</p> | <p>Gyümölcsstea Házi halpástétom (3,7,10) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 1733 kJ (414 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,3 g Cukor: 18,0 g Feh: 6,8 g Só: 1,0 g</p> | <p>TEJ 1,5 (7) Molnárka 50g (1)</p> <p>En: 1261 kJ (301 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 3,8 g Feh: 12,6 g Só: 0,4 g</p> | <p>Vadmálnás tea Debreceni csirkemellsonka (1,6,7) Delma margarin TK formakenyér (1) Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 1360 kJ (325 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,0 g</p> |
| Ebéd | <p>Szárnys raguleves (1,9) Pikóta kocka (1,3,5,8,11) Csoki öntet (1,7) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 2776 kJ (663 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 96,9 g Cukor: 29,7 g Feh: 30,9 g Só: 0,5 g</p> | <p>Leves gyöngy (1) Zöldségkrémleves (1,7,9) Tarhonyás hús sertésből (1,3) Mongol saláta</p> <p>En: 3650 kJ (872 kCal) Zsír: 37,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,1 g Cukor: 5,0 g Feh: 35,1 g Só: 1,5 g</p> | <p>Májgaluskaleves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt burgonya1/2 (1) Főtt kemény tojás (3) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 2625 kJ (627 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,0 g Só: 2,2 g</p> | <p>Mézes szilvaleves (1,7) Sertéssült Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p>En: 2640 kJ (631 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,4 g Cukor: 11,0 g Feh: 29,5 g Só: 0,7 g</p> | <p>Lebbencsleves (1,3,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Rántott szárnyaspárizsi (1,3,6,7,11)</p> <p>En: 3155 kJ (754 kCal) Zsír: 30,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,2 g Só: 1,5 g</p> |
| Uzsonna | <p>Gépsonka (1,6,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin Graham kenyér (1)</p> <p>En: 1246 kJ (298 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,0 g Só: 0,5 g</p> | <p>Kocka sajt (7) TK formakenyér (1)</p> <p>En: 872 kJ (208 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,8 g Só: 1,4 g</p> | <p>Joghurtos Delma (7) TK zsemle (1) Kápia paprika</p> <p>En: 1100 kJ (263 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,7 g Só: 0,9 g</p> | <p>Zalai felvágott (1,6,7) Ráma margarin Kígyó uborka TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1445 kJ (345 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,8 g Só: 2,3 g</p> | <p>Kakaós csiga/Pék (1)</p> <p>En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 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.-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.-szezámog 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