

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Vadmálnás tea Nádudvari snidlinges sajt-kém (1,7) TK zsemle (1)  En: 1170 kJ ( 279 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,9 g	Tejeskávét (7) Panini (1)  En: 1285 kJ ( 307 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 8,6 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g	Ribizli tea Házi édes túrókrém (7) Fehér formakenyér (1)  En: 1270 kJ ( 303 kCal) Zsír: 3,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 26,6 g Feh: 7,6 g Só: 1,5 g	TEJ 1,5 (7) Cinkikarika (1)  En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g	Narancsos zöldtea Marhapárizsi (1,7) Flóra margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika  En: 1630 kJ ( 389 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,7 g Só: 1,0 g
<b>Ebéd</b>	Szárnycsirkemell (1,9) Darás metélt (1) Szezonális gyümölcs  En: 4393 kJ ( 1049 kCal) Zsír: 31,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 154,9 g Cukor: 36,3 g Feh: 30,0 g Só: 1,0 g	Májgulaszkaleves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya 1/2 (1)  En: 2343 kJ ( 560 kCal) Zsír: 20,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,8 g Só: 2,2 g	Fokhagymakrémleves (1,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi csirkemell-ragu (1) Párolt rizs (1) Káposzta saláta  En: 3332 kJ ( 796 kCal) Zsír: 35,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,0 g Cukor: 1,0 g Feh: 27,2 g Só: 1,2 g	Hamis gulyásleves (1,9) Lencse főzelék (1,7,10) Sült kolbász ( Debreceni) (1,6,7)  En: 3794 kJ ( 906 kCal) Zsír: 41,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,1 g Cukor: 6,0 g Feh: 38,4 g Só: 3,2 g	Tojásleves (1,3,9) Temesvári csirkemell (1,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)  En: 2865 kJ ( 684 kCal) Zsír: 28,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,1 g Só: 1,3 g
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka (1,6,7) Flóra margarin Graham kenyér (1) Kaliforniai paprika  En: 1365 kJ ( 326 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,4 g Só: 0,4 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) TK kifli sószegény (1)  En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g	Vaj (7) TK zsemle (1) Kápia paprika  En: 1195 kJ ( 286 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,7 g Só: 0,9 g	Kenőmájas (1,6,7) Lenmagos TK zsemle (1) Lilahagyma  En: 1357 kJ ( 324 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,1 g Cukor: 0,2 g Feh: 12,5 g Só: 2,0 g	Pogácsa burgonyás (1)  En: 7691 kJ ( 1837 kCal) Zsír: 61,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 268,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 41,0 g Só: 0,0 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.-szezám 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