

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		TEJ 1,5 (7) Panini (1) En: 1120 kJ (267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g	Trópusi gyümölcs tea Vaj (7) Sárgabarack lekvár Fehér formakenyér (1) En: 1417 kJ (338 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 30,8 g Feh: 4,0 g Só: 0,8 g	Citromos tea Gépsonka (1,6,7) Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle (1) Paradicsom En: 1131 kJ (270 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,3 g Cukor: 7,1 g Feh: 9,9 g Só: 1,2 g	TEJ 1,5 (7) TK kifli sószegegy (1) En: 1087 kJ (260 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g
Ebéd		Májgaluskaleves (1,3,9,11) Főtt kemény tojás (3) Parajfőzelék (1,7) Főtt burgonya1/2 (1) En: 1760 kJ (420 kCal) Zsír: 13,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,2 g Só: 0,9 g	Paradicsom leves (1,9) Rántott sertésborda (1,3,11) Párolt rizs (1) Vegyesvágott savanyú Szezonális gyümölcs En: 3126 kJ (747 kCal) Zsír: 19,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,1 g Cukor: 7,5 g Feh: 24,6 g Só: 1,0 g	Kertészleves (1,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Grillfűszeres csirkemellfilé (1,9,10) En: 1572 kJ (376 kCal) Zsír: 16,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,8 g Só: 0,5 g	Brokkolikrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Bácskai rizseshús sertésből (1) Uborkasaláta En: 2497 kJ (596 kCal) Zsír: 21,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,7 g Cukor: 5,0 g Feh: 24,3 g Só: 0,9 g
Uzsonna		Baromfipárizsi (1,6,7) Ráma margarin TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 829 kJ (198 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 17,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 1,0 g	Szalámis kockasajt (7) TK kifli sószegegy (1) En: 890 kJ (213 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 g	Körözött (7) Hagymás kenyér (1) En: 671 kJ (160 kCal) Zsír: 1,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,4 g Cukor: 0,4 g Feh: 5,2 g Só: 1,1 g	Sajtos kifli (1,7) En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 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.-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.-szeszámog 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