

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <p>Friss citromos tea Baromfipárizsi (1,6,7) Flóra margarin (7) TK zsemle (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 1537 kJ (367 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 4,1 g Feh: 9,1 g Só: 1,0 g</p> | <p>Kakaó (7) Briós (1,3,7)</p> <p>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</p> | <p>Trópusi gyümölcs tea Ausztria szalámi (1,6,7,10) Flóra margarin (7) TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1575 kJ (376 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,7 g Cukor: 5,1 g Feh: 8,9 g Só: 1,5 g</p> | <p>TEJ 1,5 (7) Rozsos bagett (1)</p> <p>En: 1244 kJ (297 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,9 g Cukor: 0,9 g Feh: 13,1 g Só: 0,9 g</p> | <p>Fekete ribizli tea Körözött (7) TK zsemle (1) Lilahagyma</p> <p>En: 1094 kJ (261 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,2 g Cukor: 4,1 g Feh: 11,5 g Só: 1,4 g</p> |
| Ebéd | <p>Palócleves pulykából (1,7,9) Piskóta kocka (1,3) Csoki öntet (1,7) Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 3129 kJ (747 kCal) Zsír: 20,9 g T.Zsír: 1,4 g Szh: 105,6 g Cukor: 29,7 g Feh: 32,2 g Só: 0,5 g</p> | <p>Vajgaluska leves (1,3,7,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Sertéspörkölt</p> <p>En: 2866 kJ (685 kCal) Zsír: 29,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 41,4 g Só: 1,5 g</p> | <p>Karalábé leves (1,3,7) Csirkemell tokány (1) Petrezselymes burgonya</p> <p>En: 3253 kJ (777 kCal) Zsír: 31,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,1 g Cukor: 17,7 g Feh: 32,4 g Só: 7,0 g</p> | <p>Paradicsom leves (1,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Kukoricás rizs (1,9)</p> <p>En: 3522 kJ (841 kCal) Zsír: 28,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,7 g Cukor: 8,0 g Feh: 23,8 g Só: 0,7 g</p> | <p>Rostos gyümölcslé Frankfurti szárnyasragu (1,6,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1)</p> <p>En: 3451 kJ (824 kCal) Zsír: 33,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,0 g Só: 2,4 g</p> |
| Uzsonna | <p>Nádudvari snidlinges sajt-kém (1,7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 908 kJ (217 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,5 g Só: 0,9 g</p> | <p>Zalai felvágott (1,6,7) Flóra margarin (7) Kígyó uborka TK formakenyér (1)</p> <p>En: 1445 kJ (345 kCal) Zsír: 13,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,8 g Só: 1,6 g</p> | <p>Medvehagymás túrókrém (7) Fehér formakenyér (1)</p> <p>En: 936 kJ (223 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,9 g Só: 1,4 g</p> | <p>Olasz felvágott (6) Ráma margarin TK zsemle (1) Jégcsap retek</p> <p>En: 1486 kJ (355 kCal) Zsír: 19,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,9 g Só: 2,5 g</p> | <p>Pizzás csiga / Pék (1,7,10)</p> <p>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</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.-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.-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