

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	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	Trópusi gyümölcs tea Ráma margarin Sárgabarack lekvár Fehér formakenyér (1) En: 1426 kJ (341 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 18,6 g Feh: 4,7 g Só: 1,7 g	Kakaó (7) Vaj (7) Kifli (1) En: 1809 kJ (432 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,1 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g	Narancs-gránátalma tea Házi citromos halpástétom (3,7) Fehér formakenyér (1) En: 1467 kJ (350 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,1 g Cukor: 8,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,9 g	Vegyes gyümölcs tea Zalai felvágott (1,6,7) Ráma margarin TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1525 kJ (364 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,1 g Cukor: 4,1 g Feh: 10,9 g Só: 2,4 g
Ebéd	Zöldségleves tarhonyával (1,3,9) Kelkáposzta-főzelék (1) Virslis (1,6,7) En: 2205 kJ (527 kCal) Zsír: 27,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,0 g Só: 2,6 g	Sütőtökpüré leves (1,7) Leves gyöngy (1) Debreceni sertéstokány (1,6,7) Bulgur (1) En: 4199 kJ (1003 kCal) Zsír: 46,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,2 g Cukor: 2,5 g Feh: 34,5 g Só: 2,5 g	Rostos gyümölcslé Panírozott csirkecomb filé süt (1,7) Rizi-Bizi (1) En: 3321 kJ (793 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,1 g Só: 3,3 g	Sertésraguleves (9) Aranygaluska (1,3,7,8) Vanília öntet (1,7) Szezonális gyümölcs En: 3564 kJ (851 kCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,6 g Cukor: 32,6 g Feh: 26,7 g Só: 1,3 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Pusztai pörkölt sertésből Csemege uborka En: 3062 kJ (731 kCal) Zsír: 32,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,5 g Cukor: 1,0 g Feh: 29,8 g Só: 1,4 g
Uzsonna	Olasz felvágott (6) Ráma margarin TK zsemle (1) Kígyó uborka En: 1479 kJ (353 kCal) Zsír: 19,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,8 g Só: 2,5 g	Borzas kenyér (1,7) Paradicsom En: 1488 kJ (355 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 1,4 g	Kenőmájas (1,6,7) TK formakenyér (1) Lilahagyma En: 1275 kJ (305 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,8 g Só: 2,0 g	Baromfipárizsi (1,6,7) Delma margarin TK zsemle (1) Paradicsom En: 1305 kJ (312 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,0 g	Kakakós csiga (1,3,7) En: 1530 kJ (365 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,5 g Cukor: 16,2 g Feh: 7,7 g Só: 0,5 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.-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