

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Szárnyas raguleves (1,9) Darás metélt (1) Szezonális gyümölcs En: 4077 kJ (974 kCal) Zsír: 23,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 150,9 g Cukor: 28,6 g Feh: 32,5 g Só: 1,3 g	Májgaluskaleves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás (3) Főtt burgonya1/2 (1) Barnakenyér magvas (1,7,11) En: 3175 kJ (758 kCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,8 g Só: 2,7 g	Fokhagymakrémleves (1,9) Leves gyöngy (1) Tavaszi csirkemell-ragu (1) Párolt rizs (1) Káposzta saláta En: 3736 kJ (892 kCal) Zsír: 38,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,8 g Cukor: 1,2 g Feh: 31,7 g Só: 1,6 g	Hamis gulyásleves (1,9) Lencse főzelék (1,7,10) Sült kolbász (Debreceni) (1,6,7) TK barnakenyér sószegegy (1) En: 5050 kJ (1206 kCal) Zsír: 50,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,9 g Cukor: 7,1 g Feh: 48,7 g Só: 5,0 g	Tojásleves (1,3,9) Temesvári csirkemell (1,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1) En: 3244 kJ (775 kCal) Zsír: 33,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,3 g Só: 1,9 g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
 Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
 Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!