

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 2

Menük	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
Közgazdasági Politechnikum A menü	<p>Paradicsomleves árpagyönggyel^{1,9}, Gyümölcs, Tavaszi rizses hús, csalamádé</p> <p>E: 864kcal Zsír: 25,65g Feh.: 34,89g Só: 5,82g Cuk.: 38,36g</p> <p>E: 3 621KJ Tel.zsír.: 1,89g CH: 118,31g Ca: 161,91mg</p>	<p>Paprikás tojásleves^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Párolt fasírt sertéshúsból^{1,3}</p> <p>E: 1 272kcal Zsír: 100,69g Feh.: 21,63g Só: 2,44g Cuk.: 2,79g</p> <p>E: 5 324KJ Tel.zsír.: 8,94g CH: 65,99g Ca: 86,64mg</p>	<p>Alföldi pulykaragu leves^{1,9}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 583kcal Zsír: 17,86g Feh.: 26,58g Só: 2,45g Cuk.: 18,86g</p> <p>E: 2 438KJ Tel.zsír.: 1,68g CH: 75,22g Ca: 443,60mg</p>	<p>Csontleves csigatésztával^{1,3}, Bolognai spagetti sajttal^{1,7}</p> <p>E: 787kcal Zsír: 31,45g Feh.: 30,49g Só: 2,78g Cuk.: 10,78g</p> <p>E: 3 316KJ Tel.zsír.: 4,43g CH: 94,87g Ca: 216,13mg</p>	<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Rántott jércemell³, Rizibizi, Csemege uborka</p> <p>E: 790kcal Zsír: 18,16g Feh.: 32,00g Só: 2,49g Cuk.: 25,21g</p> <p>E: 3 312KJ Tel.zsír.: 2,99g CH: 119,77g Ca: 280,75mg</p>
Közgazdasági Politechnikum B menü	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Gyümölcs, Borsos tokány, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 949kcal Zsír: 45,65g Feh.: 27,60g Só: 7,05g Cuk.: 30,40g</p> <p>E: 3 995KJ Tel.zsír.: 2,78g CH: 103,98g Ca: 37,41mg</p>	<p>Paprikás tojásleves^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Pincepörkölt, Céklasaláta</p> <p>E: 1 090kcal Zsír: 68,83g Feh.: 25,73g Só: 4,01g Cuk.: 14,95g</p> <p>E: 4 564KJ Tel.zsír.: 4,95g CH: 87,20g Ca: 90,82mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Alföldi pulykaragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Túróátöltés gombóc joghurtos öntettel^{1,3,7}</p> <p>E: 775kcal Zsír: 17,05g Feh.: 32,15g Só: 2,63g Cuk.: 12,91g</p> <p>E: 3 245KJ Tel.zsír.: 2,43g CH: 120,96g Ca: 99,98mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Csonleves csigatésztával^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült virsli⁶</p> <p>E: 569kcal Zsír: 25,00g Feh.: 24,96g Só: 4,82g Cuk.: 13,28g</p> <p>E: 2 383KJ Tel.zsír.: 0,94g CH: 58,06g Ca: 204,44mg</p>	<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Sertés sült (karaj), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</p> <p>E: 770kcal Zsír: 30,40g Feh.: 30,95g Só: 3,64g Cuk.: 26,45g</p> <p>E: 3 223KJ Tel.zsír.: 3,79g CH: 90,06g Ca: 303,53mg</p>
Közgazdasági Politechnikum C menü	<p>Paradicsomleves^{1,9}, Gyümölcs, Burgonyás tészta, csalamádé</p> <p>E: 440kcal Zsír: 16,14g Feh.: 6,33g Só: 2,80g Cuk.: 36,95g</p> <p>E: 1 841KJ Tel.zsír.: 1,74g CH: 66,08g Ca: 55,04mg</p>	<p>Paprikás tojásleves^{1,3}, Tofu gyros feltét⁶, Párolt rizs 1/2 adag, Joghurtöntet⁷, Saláta mix 1/2 adag</p> <p>E: 1 075kcal Zsír: 76,69g Feh.: 20,88g Só: 1,45g Cuk.: 8,17g</p> <p>E: 4 501KJ Tel.zsír.: 7,77g CH: 71,22g Ca: 294,82mg</p>	<p>Alföldi pulykaragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Kukoricapelyhes rántott cukkini^{1,3}, Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs 1/2 adag</p> <p>E: 913kcal Zsír: 32,75g Feh.: 28,75g Só: 6,90g Cuk.: 25,06g</p> <p>E: 3 821KJ Tel.zsír.: 3,99g CH: 122,36g Ca: 176,60mg</p>	<p>Csontleves csigatésztával^{1,3}, Vega paprikáskrumpli³, Csemege uborka</p> <p>E: 491kcal Zsír: 17,16g Feh.: 12,58g Só: 4,54g Cuk.: 11,23g</p> <p>E: 2 057KJ Tel.zsír.: 1,22g CH: 69,77g Ca: 109,67mg</p>	<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Vega rakott brokkoli⁷</p> <p>E: 672kcal Zsír: 29,67g Feh.: 24,86g Só: 4,85g Cuk.: 26,09g</p> <p>E: 2 811KJ Tel.zsír.: 10,27g CH: 82,66g Ca: 470,84mg</p>

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr/g/adag), ZSÍR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból 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 abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfű