

Étlap

2019. május 6 - 2019. május 10

Menük	2019.05.06 Hétfő	2019.05.07 Kedd	2019.05.08 Szerda	2019.05.09 Csütörtök	2019.05.10 Péntek
Közgazdasági Politechnikum A menü	Tarhonyaleves, Gyümölcs, Temesvári csirke ^{1,7} , Párolt rizs E: 713kcal Zsír: 34,89g Feh.: 29,72g Só: 2,57g Cuk.: 10,37g E: 2 987KJ Tel.zsír.: 4,60g CH: 89,78g Ca: 91,84mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Tojásos párolt fasírt sertéshúsból ^{1,3} E: 578kcal Zsír: 36,59g Feh.: 15,26g Só: 1,74g Cuk.: 17,03g E: 2 418KJ Tel.zsír.: 4,60g CH: 45,25g Ca: 90,23mg	Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez ¹ , Csülkös lencseleves ^{1,3,10} , Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral ^{1,3} E: 1 095kcal Zsír: 40,14g Feh.: 36,67g Só: 4,20g Cuk.: 22,90g E: 4 593KJ Tel.zsír.: 8,51g CH: 141,46g Ca: 105,65mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3} , Szezámós rántott csirkemell ^{1,3} , zöldséges bulgur ¹ E: 774kcal Zsír: 26,39g Feh.: 46,71g Só: 1,63g Cuk.: 2,47g E: 3 242KJ Tel.zsír.: 2,50g CH: 88,64g Ca: 70,04mg	Tejszínes brokkolikrémeleves ^{1,7} , Gyümölcs, Paprikás burgonya kolbásszal ⁶ , kenyérkocka, Céklasaláta E: 946kcal Zsír: 48,52g Feh.: 27,05g Só: 5,11g Cuk.: 43,76g E: 3 958KJ Tel.zsír.: 15,78g CH: 95,30g Ca: 527,80mg
Közgazdasági Politechnikum B menü	Tarhonyaleves, Gyümölcs, Bakonyi sertésragu ⁷ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 790kcal Zsír: 40,59g Feh.: 33,70g Só: 2,96g Cuk.: 12,60g E: 3 308KJ Tel.zsír.: 4,25g CH: 75,82g Ca: 135,95mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés sült (karaj) E: 538kcal Zsír: 34,73g Feh.: 23,42g Só: 2,60g Cuk.: 5,42g E: 2 254KJ Tel.zsír.: 3,84g CH: 31,52g Ca: 101,54mg	Csülkös lencseleves ^{1,3,10} , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez ¹ , Gyümölcs, Gránátos kocka ^{1,3} E: 1 077kcal Zsír: 45,07g Feh.: 38,12g Só: 4,16g Cuk.: 10,71g E: 4 522KJ Tel.zsír.: 9,33g CH: 125,05g Ca: 115,90mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3} , Szerb rizseshús, csalamádé E: 744kcal Zsír: 34,67g Feh.: 21,62g Só: 2,89g Cuk.: 10,80g E: 3 118KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 83,71g Ca: 63,71mg	Tejszínes brokkolikrémeleves ^{1,7} , Sült csirkemell ^{1,3,7,9} , Sajtmártás ^{1,7,8} , Párolt rizs, kenyérkocka ¹ E: 1 093kcal Zsír: 62,45g Feh.: 49,50g Só: 3,75g Cuk.: 20,91g E: 4 578KJ Tel.zsír.: 19,62g CH: 98,69g Ca: 740,56mg
Közgazdasági Politechnikum C menü	Tarhonyaleves, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Bundás kenyér feltét ^{1,3,7} E: 713kcal Zsír: 28,61g Feh.: 23,32g Só: 4,18g Cuk.: 14,88g E: 2 983KJ Tel.zsír.: 2,52g CH: 91,16g Ca: 211,66mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Gomba Sztoroganoff módra ^{1,7,10} , Spagetti ¹ E: 644kcal Zsír: 15,73g Feh.: 29,28g Só: 5,33g Cuk.: 7,71g E: 2 716KJ Tel.zsír.: 0,64g CH: 90,03g Ca: 68,08mg	Csülkös lencseleves ^{1,3,10} , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez ¹ , Gyümölcs, Vega rakott padlizsán füstöltsajttal ⁷ E: 946kcal Zsír: 39,40g Feh.: 35,87g Só: 7,15g Cuk.: 20,50g E: 3 913KJ Tel.zsír.: 9,86g CH: 108,16g Ca: 188,72mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3} , Cukkíni fasírt ^{1,3} , Vajas burgonya, Fokhagymás tejföl öntet ⁷ E: 507kcal Zsír: 17,61g Feh.: 15,53g Só: 3,79g Cuk.: 6,05g E: 2 124KJ Tel.zsír.: 4,26g CH: 69,51g Ca: 107,60mg	Tejszínes brokkolikrémeleves ^{1,7} , Tojásos galuska házi ^{1,3} , kenyérkocka ¹ , Uborkasaláta tejföllel ⁷ E: 1 072kcal Zsír: 50,33g Feh.: 37,89g Só: 5,66g Cuk.: 33,06g E: 4 486KJ Tel.zsír.: 17,74g CH: 113,91g Ca: 553,11mg

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(energia/kcal/adag), SZH(szénhidrát/g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/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. Csillagfürt