

# Étlap

2019. szeptember 2 - 2019. szeptember 8

Menük	2019.09.02 Hétfő	2019.09.03 Kedd	2019.09.04 Szerda	2019.09.05 Csütörtök	2019.09.06 Péntek
<b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b>	<del>Pulykaraguleves<sub>1</sub>, Búza kenyér ebédhez<sub>1,6</sub>, Tejberizs kakaó szórattal<sub>7</sub></del>	<del>Grízgaluska leves<sub>1,3,9</sub>, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék<sub>1,7</sub>, Sült virsli<sub>6</sub></del>	<del>Csurgatott tojásleves<sub>1,3</sub>, Négysajtos csirkemellcsik<sub>1,7</sub>, Tészta köret<sub>3</sub></del>	Zöldbableves <sub>1</sub> , Gyümölcs, Húsgombóc <sub>3</sub> , Paradicsommártás <sub>1,9</sub> , Főtt burgonya	Őszibarack krémleves <sub>1,7</sub> , Rántott hal <sub>1,3,4,7</sub> , Tartármártás <sub>3,7,10</sub> , Kukoricás bulgur <sub>1</sub>
	E: 936kcal Zsír: 20,24g Feh.: 40,84g Só: 3,63g Cuk.: 31,58g	E: 608kcal Zsír: 34,79g Feh.: 21,37g Só: 4,40g Cuk.: 14,91g	E: 893kcal Zsír: 48,17g Feh.: 40,27g Só: 6,16g Cuk.: 1,54g	E: 943kcal Zsír: 46,08g Feh.: 25,28g Só: 0,29g Cuk.: 23,38g	E: 1 126kcal Zsír: 39,01g Feh.: 40,04g Só: 3,72g Cuk.: 43,13g
	E: 3 303KJ Tel.zsír.: 1,96g CH: 140,99g Ca: 572,65mg	E: 2 645KJ Tel.zsír.: 2,31g CH: 52,49g Ca: 170,91mg	E: 3 608KJ Tel.zsír.: 9,81g CH: 74,91g Ca: 133,20mg	E: 3 946KJ Tel.zsír.: 2,71g CH: 106,76g Ca: 79,76mg	E: 4 716KJ Tel.zsír.: 6,13g CH: 156,49g Ca: 84,89mg
<b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b>	<del>Pulykaraguleves<sub>1</sub>, Túrós tejfölös tészta<sub>1,3,7</sub>, Búza kenyér ebédhez<sub>1,6</sub></del>	<del>Grízgaluska leves<sub>1,3,9</sub>, Gyümölcs, Rántott sertés karaj<sub>1,3</sub>, Kukoricás bulgur<sub>1</sub></del>	<del>Csurgatott tojásleves<sub>1,3</sub>, Hawai csirkemellragu<sub>1,3,7,9</sub>, Párolt rizs</del>	Zöldbableves <sub>1</sub> , Gyümölcs, Kapros tökfőzelék <sub>1</sub> , Sertéspörkölt feltét	Őszibarack krémleves <sub>1,7</sub> , Borsos tokány, Főtt burgonya, Csemege uborka
	E: 860kcal Zsír: 32,11g Feh.: 38,91g Só: 6,62g Cuk.: 6,60g	E: 1 020kcal Zsír: 52,13g Feh.: 34,72g Só: 2,63g Cuk.: 7,96g	E: 694kcal Zsír: 31,67g Feh.: 39,63g Só: 3,01g Cuk.: 8,56g	E: 516kcal Zsír: 32,51g Feh.: 9,37g Só: 0,40g Cuk.: 12,88g	E: 932kcal Zsír: 42,37g Feh.: 24,31g Só: 4,55g Cuk.: 46,22g
	E: 3 003KJ Tel.zsír.: 5,90g CH: 101,99g Ca: 111,50mg	E: 4 269KJ Tel.zsír.: 5,13g CH: 108,22g Ca: 63,28mg	E: 2 906KJ Tel.zsír.: 3,32g CH: 80,64g Ca: 29,49mg	E: 2 158KJ Tel.zsír.: 5,77g CH: 44,59g Ca: 122,66mg	E: 3 900KJ Tel.zsír.: 3,51g CH: 109,98g Ca: 97,44mg
<b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b>	<del>Pulykaraguleves<sub>1</sub>, Paradicsomos káposztafőzelék<sub>1</sub>, Zabfasírt<sub>1,3</sub>, Búza kenyér ebédhez<sub>1,6</sub></del>	<del>Grízgaluska leves<sub>1,3,9</sub>, Gyümölcs, sült tofu<sub>6</sub>, Majonézes burgonyasaláta<sub>3,7,10</sub></del>	<del>Csurgatott tojásleves<sub>1,3</sub>, Kukoricapelyhes-rántott cukkini<sub>1,3</sub>, Párolt zöldség fél-adag, Párolt rizs 1/2 adag</del>	Zöldbableves <sub>1</sub> , Gyümölcs, Paprikás burgonya galuskával <sub>1,3</sub>	Őszibarack krémleves <sub>1,7</sub> , Vega rakott padlizsán <sub>7</sub>
	E: 875kcal Zsír: 31,67g Feh.: 32,41g Só: 7,81g Cuk.: 37,06g	E: 619kcal Zsír: 42,40g Feh.: 15,37g Só: 4,92g Cuk.: 18,20g	E: 798kcal Zsír: 28,08g Feh.: 20,89g Só: 4,97g Cuk.: 16,67g	E: 538kcal Zsír: 21,03g Feh.: 11,58g Só: 0,26g Cuk.: 9,89g	E: 647kcal Zsír: 17,09g Feh.: 12,62g Só: 4,12g Cuk.: 52,73g
	E: 3 043KJ Tel.zsír.: 4,08g CH: 119,50g Ca: 104,52mg	E: 2 592KJ Tel.zsír.: 7,58g CH: 44,49g Ca: 246,03mg	E: 3 342KJ Tel.zsír.: 3,08g CH: 112,84g Ca: 146,65mg	E: 2 250KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 73,37g Ca: 75,65mg	E: 2 708KJ Tel.zsír.: 4,30g CH: 108,89g Ca: 116,32mg

## 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(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. Csillagfürt