

# Étlap

2019. május 13 - 2019. május 17

| Menük                                    | 2019.05.13<br>Hétfő   | 2019.05.14<br>Kedd  | 2019.05.15<br>Szerda  | 2019.05.16<br>Csütörtök  | 2019.05.17<br>Péntek  |
|--|---|---|---|--|---|
| <b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b> | Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Kedvessy pulykaragu <sup>1,7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup><br><br>E: 917kcal<br>Zsír: 31,41g<br>Feh.: 61,96g<br>Só: 5,49g<br>Cuk.: 11,84g<br><br>E: 3 856KJ<br>Tel.zsír.: 6,31g<br>CH: 94,97g<br>Ca: 105,21mg                           | Zöldbableves (zöldséges) <sup>1</sup> , Gyümölcs, Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Natúr csirkemell <sup>1</sup><br><br>E: 714kcal<br>Zsír: 33,93g<br>Feh.: 35,74g<br>Só: 3,72g<br>Cuk.: 21,85g<br><br>E: 2 990KJ<br>Tel.zsír.: 5,81g<br>CH: 60,66g<br>Ca: 300,65mg            | Gulyásleves <sup>1,3</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup> , Tejberizs kakaó szóráttal <sup>1</sup><br><br>E: 1 111kcal<br>Zsír: 32,73g<br>Feh.: 44,40g<br>Só: 3,55g<br>Cuk.: 27,99g<br><br>E: 4 043KJ<br>Tel.zsír.: 0,61g<br>CH: 151,68g<br>Ca: 566,36mg                              | Csurgatott tojásleves <sup>1,3</sup> , Gyümölcs, Húsgombóc <sup>3</sup> , Paradicsommártás <sup>1,9</sup> , Főtt burgonya<br><br>E: 930kcal<br>Zsír: 47,02g<br>Feh.: 24,59g<br>Só: 0,48g<br>Cuk.: 23,32g<br><br>E: 3 894KJ<br>Tel.zsír.: 2,81g<br>CH: 102,41g<br>Ca: 56,69mg | Őszibarack krémleves <sup>1,7</sup> , Párolt halfigura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Kukoricás bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 874kcal<br>Zsír: 26,51g<br>Feh.: 22,54g<br>Só: 1,35g<br>Cuk.: 43,07g<br><br>E: 3 658KJ<br>Tel.zsír.: 4,33g<br>CH: 139,10g<br>Ca: 75,56mg |
| <b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b> | Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Hawai csirkemellragu <sup>1,3,7,9</sup> , Párolt rizs<br><br>E: 664kcal<br>Zsír: 29,89g<br>Feh.: 37,99g<br>Só: 3,08g<br>Cuk.: 10,59g<br><br>E: 2 778KJ<br>Tel.zsír.: 3,12g<br>CH: 78,37g<br>Ca: 41,83mg   | Zöldbableves (zöldséges) <sup>1</sup> , Gyümölcs, Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> , Kukoricás bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 1 045kcal<br>Zsír: 51,88g<br>Feh.: 36,53g<br>Só: 3,68g<br>Cuk.: 10,47g<br><br>E: 4 374KJ<br>Tel.zsír.: 7,46g<br>CH: 109,53g<br>Ca: 130,24mg | Gulyásleves <sup>1,3</sup> , Túrós tejfölös tészta <sup>1,3,7</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup><br><br>E: 1 036kcal<br>Zsír: 44,60g<br>Feh.: 42,48g<br>Só: 6,53g<br>Cuk.: 3,01g<br><br>E: 3 742KJ<br>Tel.zsír.: 4,55g<br>CH: 112,68g<br>Ca: 105,21mg                               | Csurgatott tojásleves <sup>1,3</sup> , Gyümölcs, Sertéspörkölt, Kapros tökfőzelék <sup>1</sup><br><br>E: 857kcal<br>Zsír: 62,13g<br>Feh.: 29,68g<br>Só: 2,67g<br>Cuk.: 12,81g<br><br>E: 3 593KJ<br>Tel.zsír.: 5,86g<br>CH: 40,60g<br>Ca: 115,43mg                            | Őszibarack krémleves <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka<br><br>E: 788kcal<br>Zsír: 25,44g<br>Feh.: 30,64g<br>Só: 1,59g<br>Cuk.: 43,76g<br><br>E: 3 298KJ<br>Tel.zsír.: 3,20g<br>CH: 106,96g<br>Ca: 94,51mg  |
| <b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b> | Reszelt tészta leves <sup>1,3,9</sup> , Kukoricapelyhes rántott cukkini <sup>1,3</sup> , Párolt zöldség, Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup><br><br>E: 775kcal<br>Zsír: 25,63g<br>Feh.: 26,37g<br>Só: 4,17g<br>Cuk.: 25,39g<br><br>E: 2 627KJ<br>Tel.zsír.: 3,09g<br>CH: 108,05g<br>Ca: 217,48mg | Zöldbableves (zöldséges) <sup>1</sup> , Gyümölcs, sült tofu <sup>6</sup> , Majonézes burgonyasaláta <sup>3,7,10</sup><br><br>E: 644kcal<br>Zsír: 42,16g<br>Feh.: 17,18g<br>Só: 5,96g<br>Cuk.: 20,71g<br><br>E: 2 697KJ<br>Tel.zsír.: 9,91g<br>CH: 45,80g<br>Ca: 312,98mg    | Gulyásleves <sup>1,3</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Zabfasírt <sup>1,3</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup><br><br>E: 1 051kcal<br>Zsír: 44,16g<br>Feh.: 35,98g<br>Só: 7,73g<br>Cuk.: 33,47g<br><br>E: 3 783KJ<br>Tel.zsír.: 2,73g<br>CH: 130,19g<br>Ca: 98,23mg | Csurgatott tojásleves <sup>1,3</sup> , Gyümölcs, Paprikás burgonya galuskával <sup>1,3</sup><br><br>E: 526kcal<br>Zsír: 21,97g<br>Feh.: 10,89g<br>Só: 0,45g<br>Cuk.: 9,82g<br><br>E: 2 198KJ<br>Tel.zsír.: 1,98g<br>CH: 69,02g<br>Ca: 52,57mg                                | Őszibarack krémleves <sup>1,7</sup> , Vega rakott ceruzabab royal zöldségekkel <sup>7</sup> , Párolt rizs<br><br>E: 917kcal<br>Zsír: 34,56g<br>Feh.: 16,91g<br>Só: 3,27g<br>Cuk.: 42,22g<br><br>E: 3 838KJ<br>Tel.zsír.: 6,00g<br>CH: 153,21g<br>Ca: 152,04mg   |

## 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(zsír/tartalom/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