

Étlap

2019. szeptember 9 - 2019. szeptember 15

Menük	2019.09.09 Hétfő	2019.09.10 Kedd	2019.09.11 Szerda	2019.09.12 Csütörtök	2019.09.13 Péntek
Közgazdasági Politechnikum A menü	Zöldborsóleves ¹ , Gyümölcs, Milánói spagetti ^{1,3,7} , Sajt szórat ⁷ E: 816kcal Zsír: 34,41g Feh.: 45,33g Só: 3,75g Cuk.: 8,61g E: 3 431KJ Tel.zsír.: 10,66g CH: 86,57g Ca: 339,49mg	Csülkös bableves ^{1,3,9} , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez ¹ , Túrótöltelikes gombóc joghurtos öntettel ^{1,3,7} E: 940kcal Zsír: 24,35g Feh.: 37,65g Só: 4,48g Cuk.: 7,18g E: 3 935KJ Tel.zsír.: 4,96g CH: 139,27g Ca: 137,21mg	Erőleves csigatésztával ⁹ , Gyümölcs, Sós kamartás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 691kcal Zsír: 28,09g Feh.: 20,47g Só: 1,41g Cuk.: 31,00g E: 2 890KJ Tel.zsír.: 4,26g CH: 86,36g Ca: 279,11mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Brünni csirkemell ^{1,3,10} , Petrezselymes rizs, Cékla saláta E: 971kcal Zsír: 32,25g Feh.: 34,98g Só: 5,36g Cuk.: 34,87g E: 4 066KJ Tel.zsír.: 3,41g CH: 133,60g Ca: 62,77mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Mexikói sertésragu ¹ , bulgur ¹ E: 932kcal Zsír: 49,61g Feh.: 29,48g Só: 4,77g Cuk.: 8,55g E: 3 903KJ Tel.zsír.: 3,30g CH: 94,60g Ca: 91,58mg
Közgazdasági Politechnikum B menü	Sült debreceni kolbász, Zöldborsóleves ¹ , Gyümölcs, Tepsis burgonya E: 667kcal Zsír: 38,30g Feh.: 19,35g Só: 2,87g Cuk.: 9,08g E: 2 790KJ Tel.zsír.: 8,42g CH: 59,40g Ca: 65,60mg	Csülkös bableves ^{1,3,9} , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez ¹ , Mákos tészta ^{1,3} E: 1 125kcal Zsír: 37,74g Feh.: 36,24g Só: 7,25g Cuk.: 23,12g E: 4 740KJ Tel.zsír.: 7,12g CH: 157,93g Ca: 273,05mg	Erőleves csigatésztával ⁹ , Gyümölcs, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt pulykából ^{1,3,6} E: 866kcal Zsír: 61,47g Feh.: 22,92g Só: 3,45g Cuk.: 11,86g E: 3 469KJ Tel.zsír.: 7,74g CH: 53,76g Ca: 75,99mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Párolt halfigura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,13} , zöldseszes bulgur ¹ , Tartármártás ^{3,7,10} E: 688kcal Zsír: 30,57g Feh.: 18,24g Só: 2,33g Cuk.: 23,76g E: 2 880KJ Tel.zsír.: 3,77g CH: 86,81g Ca: 50,99mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Gombás sonkás rizottó ^{6,7} , csalamádé E: 854kcal Zsír: 40,35g Feh.: 25,73g Só: 6,23g Cuk.: 18,34g E: 3 577KJ Tel.zsír.: 6,13g CH: 95,79g Ca: 174,87mg
Közgazdasági Politechnikum C menü	Zöldborsóleves ¹ , Gyümölcs, Rántott karfiol ^{1,3} , Tartármártás ^{3,7,10} , Kukoricás rizs E: 1 039kcal Zsír: 46,70g Feh.: 22,94g Só: 2,25g Cuk.: 14,40g E: 4 346KJ Tel.zsír.: 6,07g CH: 130,02g Ca: 96,82mg	Csülkös bableves ^{1,3,9} , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez ¹ , Vega rakott brokkoli ⁷ E: 848kcal Zsír: 42,19g Feh.: 33,56g Só: 8,11g Cuk.: 7,32g E: 3 551KJ Tel.zsír.: 12,63g CH: 89,13g Ca: 324,05mg	Erőleves csigatésztával ⁹ , Gyümölcs, Csöben sült ceruzabab ^{1,3,7,8} , Sárgarépas barnarizs E: 722kcal Zsír: 33,06g Feh.: 18,83g Só: 5,65g Cuk.: 16,06g E: 3 029KJ Tel.zsír.: 9,06g CH: 92,52g Ca: 331,47mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Spenótos tejszínes tészta ^{1,3,7} , Sajt szórat ⁷ E: 844kcal Zsír: 40,25g Feh.: 27,09g Só: 2,94g Cuk.: 22,23g E: 3 551KJ Tel.zsír.: 10,73g CH: 99,11g Ca: 413,16mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Párolt rizs, Friss lecsó, Búza kenyér ebédhez ^{1,6} E: 862kcal Zsír: 45,03g Feh.: 18,06g Só: 6,00g Cuk.: 11,80g E: 2 989KJ Tel.zsír.: 4,33g CH: 113,72g Ca: 68,44mg

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(fehérjeteralom/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