

Étlap

2020. október 5 - 2020. október 11

Menük	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
Közgazdasági Politechnikum A menü	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Gyümölcs, Székelykáposzta ^{1,7} E: 435kcal Zsír: 17,18g Feh.: 21,14g Só: 2,88g Cuk.: 16,41g E: 1 822KJ Tel.zsír.: 2,77g CH: 46,38g Ca: 153,45mg	Frankfurti jellegű leves baromfivirslivel ^{1,6,7} , Barackos gombóc ¹ E: 922kcal Zsír: 25,32g Feh.: 23,36g Só: 2,97g Cuk.: 3,01g E: 3 888KJ Tel.zsír.: 4,42g CH: 148,49g Ca: 66,27mg	Májgaluskaleves sertésből ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Gyümölcs, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt E: 707kcal Zsír: 31,30g Feh.: 34,55g Só: 1,81g Cuk.: 12,09g E: 2 959KJ Tel.zsír.: 4,86g CH: 69,23g Ca: 97,02mg	Tarhonyaleves ¹ , Párolt halfigura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,13} , Zöldséges párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 683kcal Zsír: 33,80g Feh.: 17,00g Só: 0,49g Cuk.: 4,58g E: 2 863KJ Tel.zsír.: 3,79g CH: 76,93g Ca: 49,12mg	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka ^{1,3} E: 543kcal Zsír: 10,19g Feh.: 12,74g Só: 0,05g Cuk.: 33,51g E: 2 290KJ Tel.zsír.: 0,99g CH: 99,75g Ca: 53,34mg
Közgazdasági Politechnikum B menü	Sült debreceni kolbász, Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Gyümölcs, Sárgaborsó főzelék ¹ E: 759kcal Zsír: 31,88g Feh.: 33,11g Só: 4,44g Cuk.: 11,45g E: 3 172KJ Tel.zsír.: 7,81g CH: 82,84g Ca: 94,85mg	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Frankfurti jellegű leves baromfivirslivel ^{1,6,7} , Mákos tészta ^{1,3,5,8,11} E: 962kcal Zsír: 32,39g Feh.: 27,26g Só: 4,46g Cuk.: 22,99g E: 4 058KJ Tel.zsír.: 5,46g CH: 139,08g Ca: 266,27mg	Májgaluskaleves sertésből ^{1,3} , Gyümölcs, Rántott jércemell ^{1,3} , Bulgur ¹ , Csemege uborka E: 759kcal Zsír: 18,36g Feh.: 38,91g Só: 1,50g Cuk.: 14,04g E: 3 175KJ Tel.zsír.: 2,97g CH: 112,78g Ca: 115,11mg	Tarhonyaleves ¹ , Sertéspörkölt, Petrezselymes burgonya, csalamádé E: 922kcal Zsír: 52,88g Feh.: 32,62g Só: 3,08g Cuk.: 13,98g E: 3 862KJ Tel.zsír.: 2,19g CH: 77,60g Ca: 90,28mg	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,3} , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 864kcal Zsír: 22,32g Feh.: 39,49g Só: 3,56g Cuk.: 32,85g E: 3 622KJ Tel.zsír.: 3,17g CH: 120,13g Ca: 601,10mg
Közgazdasági Politechnikum C menü	Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Gyümölcs, Rántott karfiol ^{1,3} , Tartármártás ^{3,7,10} , Kukoricás rizs E: 988kcal Zsír: 40,96g Feh.: 21,27g Só: 2,54g Cuk.: 18,02g E: 4 134KJ Tel.zsír.: 5,49g CH: 131,93g Ca: 105,22mg	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Frankfurti jellegű leves baromfivirslivel ^{1,6,7} , Francia rakott burgonya ^{1,3,7,8} E: 715kcal Zsír: 37,20g Feh.: 23,27g Só: 4,58g Cuk.: 5,10g E: 2 993KJ Tel.zsír.: 10,57g CH: 73,81g Ca: 307,03mg	Májgaluskaleves sertésből ^{1,3} , Gyümölcs, Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal ^{1,7} E: 904kcal Zsír: 32,95g Feh.: 41,05g Só: 1,93g Cuk.: 12,64g E: 3 808KJ Tel.zsír.: 8,49g CH: 114,67g Ca: 231,15mg	Tarhonyaleves ¹ , Lecsó rizzsel E: 481kcal Zsír: 14,92g Feh.: 13,19g Só: 3,24g Cuk.: 9,07g E: 2 012KJ Tel.zsír.: 1,06g CH: 102,59g Ca: 63,60mg	Tárkonyos Csirkeraguleves ^{1,3} , Kukoricafőzelék ^{1,7} , Rántott sajt ^{1,3,7} E: 909kcal Zsír: 58,35g Feh.: 57,44g Só: 7,97g Cuk.: 6,53g E: 3 802KJ Tel.zsír.: 22,67g CH: 66,75g Ca: 732,39mg

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/adag), ZSÍR(zsírtartalom/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