

# Étlap

2019. május 20 - 2019. május 24

Menük	2019.05.20 Hétfő	2019.05.21 Kedd	2019.05.22 Szerda	2019.05.23 Csütörtök	2019.05.24 Péntek
<b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b>	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Gyümölcs, Milánói spagetti <sub>1,3,7</sub> , Sajt szórat <sub>7</sub>  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 <sub>1,3,9</sub> , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez <sub>1</sub> , Barackos gombóc <sub>1</sub>  E: 1 134kcal Zsír: 30,97g Feh.: 33,76g Só: 6,06g Cuk.: 3,14g E: 4 777KJ Tel.zsír.: 6,08g CH: 176,74g Ca: 79,45mg	Erőleves csigatésztával <sub>9</sub> , Gyümölcs, Sós kamartás <sub>1,7</sub> , Főtt tojás <sub>3</sub> , 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	Körteleves <sub>1,7</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Petrezselymes rizs, Cékla saláta  E: 1 148kcal Zsír: 19,88g Feh.: 52,42g Só: 4,15g Cuk.: 62,54g E: 4 806KJ Tel.zsír.: 2,72g CH: 187,17g Ca: 271,38mg	Orja leves <sub>1,3</sub> , Gyümölcs, Hentestokány <sub>1</sub> , bulgur <sub>1</sub>  E: 660kcal Zsír: 22,25g Feh.: 32,15g Só: 6,99g Cuk.: 12,04g E: 2 761KJ Tel.zsír.: 2,27g CH: 90,20g Ca: 77,95mg
<b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b>	Sült debreceni kolbász, Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Gyümölcs, Parasztos burgonya  E: 716kcal Zsír: 37,05g Feh.: 21,54g Só: 2,58g Cuk.: 9,96g E: 2 994KJ Tel.zsír.: 7,86g CH: 71,53g Ca: 73,90mg	Csülkös bableves <sub>1,3,9</sub> , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez <sub>1</sub> , Mákos tészta <sub>1,3</sub>  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 <sub>9</sub> , Gyümölcs, Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt pulykából <sub>1,3,6</sub>  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	Körteleves <sub>1,7</sub> , Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Csemege uborka  E: 960kcal Zsír: 33,48g Feh.: 32,01g Só: 3,87g Cuk.: 53,84g E: 4 017KJ Tel.zsír.: 3,74g CH: 130,09g Ca: 288,44mg	Orja leves <sub>1,3</sub> , Gombás sonkás rizottó <sub>6,7</sub> , csalamádé  E: 710kcal Zsír: 26,67g Feh.: 24,98g Só: 8,35g Cuk.: 13,94g E: 2 972KJ Tel.zsír.: 5,12g CH: 91,06g Ca: 165,08mg
<b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b>	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Gyümölcs, Tofupörkölt <sub>1,6</sub> , Főtt burgonya  E: 893kcal Zsír: 45,30g Feh.: 44,88g Só: 3,15g Cuk.: 11,25g E: 3 736KJ Tel.zsír.: 2,96g CH: 75,04g Ca: 660,43mg	Csülkös bableves <sub>1,3,9</sub> , Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez <sub>1</sub> , Vega rakott brokkoli <sub>7</sub>  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 <sub>9</sub> , Gyümölcs, Rántott karfiol <sub>1,3</sub> , Sárgarépa barnarizs  E: 688kcal Zsír: 25,48g Feh.: 15,70g Só: 4,18g Cuk.: 20,58g E: 2 891KJ Tel.zsír.: 3,07g CH: 97,83g Ca: 115,51mg	Körteleves <sub>1,7</sub> , Spenótos tejszínes csöbensült tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 978kcal Zsír: 32,67g Feh.: 29,71g Só: 1,58g Cuk.: 49,92g E: 4 113KJ Tel.zsír.: 7,77g CH: 146,10g Ca: 460,33mg	Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez <sub>1</sub> , Orja leves <sub>1,3</sub> , Paprikás burgonya galuskával <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 650kcal Zsír: 25,51g Feh.: 13,90g Só: 5,59g Cuk.: 7,27g E: 2 718KJ Tel.zsír.: 2,47g CH: 88,04g Ca: 96,26mg

## 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(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