

# Étlap

2020. október 12 - 2020. október 18

Menük	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
<b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b>	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez <sup>1</sup> , Karfiolkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs, Pincepörkölt pulykából, Csemege uborka  E: 718kcal Zsír: 27,17g Feh.: 44,67g Só: 3,27g Cuk.: 13,79g  E: 3 003KJ Tel.zsír.: 3,88g CH: 70,17g Ca: 133,16mg	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez <sup>1</sup> , Csülkös bableves <sup>1,3,9</sup> , Grízes tészta lekvárral <sup>1</sup>  E: 952kcal Zsír: 35,50g Feh.: 28,21g Só: 4,29g Cuk.: 17,40g  E: 3 998KJ Tel.zsír.: 5,92g CH: 125,47g Ca: 80,05mg	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez <sup>1</sup> , Orja csontleves finommetélttel <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 550kcal Zsír: 28,68g Feh.: 23,98g Só: 2,74g Cuk.: 14,06g  E: 2 303KJ Tel.zsír.: 2,73g CH: 47,36g Ca: 273,57mg	Tavaszi zöldborsóleves <sup>1</sup> , Bácskai rizseshús pulykacombfiléből, csalamádé  E: 881kcal Zsír: 30,30g Feh.: 51,60g Só: 6,55g Cuk.: 13,69g  E: 3 687KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 98,27g Ca: 73,46mg	Almaleves erdei gyümölcskeverékkel <sup>1,7</sup> , Rántott jércemell <sup>1,3</sup> , Kukoricás rizs, Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 1 042kcal Zsír: 40,00g Feh.: 33,11g Só: 1,12g Cuk.: 32,42g  E: 4 363KJ Tel.zsír.: 8,48g CH: 134,86g Ca: 296,62mg
<b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b>	Karfiolkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7</sup> , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez <sup>1</sup> , Gyümölcs, Gerslis üstös káposzta sertésből <sup>1,7</sup>  E: 621kcal Zsír: 32,19g Feh.: 31,70g Só: 1,31g Cuk.: 19,92g  E: 2 601KJ Tel.zsír.: 4,81g CH: 48,12g Ca: 217,62mg	Csülkös bableves <sup>1,3,9</sup> , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez <sup>1</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 795kcal Zsír: 42,43g Feh.: 34,23g Só: 4,53g Cuk.: 17,34g  E: 3 325KJ Tel.zsír.: 7,91g CH: 66,40g Ca: 147,94mg	Orja csontleves finommetélttel <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Bakonyi pulyka tokány, Párolt rizs  E: 763kcal Zsír: 44,36g Feh.: 23,22g Só: 4,60g Cuk.: 14,24g  E: 3 194KJ Tel.zsír.: 5,74g CH: 78,60g Ca: 103,79mg	Tavaszi zöldborsóleves <sup>1</sup> , Párolt halrudacska <sup>1,4</sup> , Petrezselymes burgonya, Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 798kcal Zsír: 42,70g Feh.: 21,20g Só: 3,17g Cuk.: 4,14g  E: 3 341KJ Tel.zsír.: 5,67g CH: 80,88g Ca: 65,39mg	Almaleves erdei gyümölcskeverékkel <sup>1,7</sup> , Milánói spagetti <sup>1,3,7</sup> , Sajt szórát <sup>7</sup>  E: 910kcal Zsír: 35,40g Feh.: 48,99g Só: 3,89g Cuk.: 31,40g  E: 3 826KJ Tel.zsír.: 13,94g CH: 103,33g Ca: 573,37mg
<b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b>	Karfiolkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs, Grillezett sajt <sup>1</sup> , Joghurtöntet <sup>7</sup> , Saláta mix  E: 318kcal Zsír: 18,38g Feh.: 9,03g Só: 0,75g Cuk.: 20,09g  E: 1 330KJ Tel.zsír.: 4,33g CH: 28,36g Ca: 194,36mg	Csülkös bableves <sup>1,3,9</sup> , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez <sup>1</sup> , Vega rakott brokkoli <sup>7</sup>  E: 823kcal Zsír: 42,04g Feh.: 32,85g Só: 7,96g Cuk.: 7,32g  E: 3 447KJ Tel.zsír.: 12,63g CH: 84,43g Ca: 320,85mg	Orja csontleves finommetélttel <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Tojásos galuska házi <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 654kcal Zsír: 19,32g Feh.: 24,89g Só: 5,61g Cuk.: 15,38g  E: 2 736KJ Tel.zsír.: 3,35g CH: 94,67g Ca: 129,84mg	Tavaszi zöldborsóleves <sup>1</sup> , Gombapörkölt, Párolt rizs  E: 655kcal Zsír: 34,20g Feh.: 20,92g Só: 4,22g Cuk.: 1,84g  E: 2 742KJ Tel.zsír.: 3,41g CH: 79,64g Ca: 77,02mg	Almaleves erdei gyümölcskeverékkel <sup>1,7</sup> , Babfasírt <sup>1,3</sup> , Párolt zöldség, Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 681kcal Zsír: 30,09g Feh.: 22,16g Só: 1,53g Cuk.: 44,02g  E: 2 851KJ Tel.zsír.: 8,09g CH: 77,99g Ca: 401,92mg

## 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