

# Étlap

2019. szeptember 16 - 2019. szeptember 22

Menük	2019.09.16 Hétfő	2019.09.17 Kedd	2019.09.18 Szerda	2019.09.19 Csütörtök	2019.09.20 Péntek
<b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b>	<b>Zöldségleves (eperlevéllel)<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Füstölt főtt tarja feltét, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b>  E: 772kcal Zsír: 25,00g Feh.: 36,67g Só: 5,16g Cuk.: 10,46g  E: 2 617KJ Tel.zsír: 1,73g CH: 96,41g Ca: 77,21mg	<b>Tanyasi csirkebecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Mákos tészta<sup>1,3</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b>  E: 1 044kcal Zsír: 29,86g Feh.: 37,65g Só: 3,75g Cuk.: 23,73g  E: 3 783KJ Tel.zsír: 4,06g CH: 154,62g Ca: 262,14mg	<b>Snidlinges sajtkréMLEVES<sup>1,7</sup>, Gyümölcs, Pulykapörkölt<sup>1</sup>, Párolt rizs, Csemege uborka</b>  E: 788kcal Zsír: 44,74g Feh.: 31,03g Só: 3,34g Cuk.: 11,76g  E: 3 299KJ Tel.zsír: 6,68g CH: 82,72g Ca: 271,02mg	<b>MeggyLeves<sup>1,7</sup>, Sertés sült (karaj), Petrezselymes burgonya, Céklasaláta</b>  E: 802kcal Zsír: 26,40g Feh.: 25,62g Só: 3,14g Cuk.: 57,72g  E: 3 353KJ Tel.zsír: 3,17g CH: 111,92g Ca: 137,28mg	<b>Tejfölös Karfiol krémleves<sup>1,3</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Párolt halfigura<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup>, Tartármártás<sup>7,10</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup></b>  E: 1 070kcal Zsír: 64,42g Feh.: 25,63g Só: 4,72g Cuk.: 7,09g  E: 4 482KJ Tel.zsír: 8,44g CH: 98,19g Ca: 100,84mg
<b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b>	<b>Zöldségleves (eperlevéllel)<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Gerslis üstös káposzta<sup>1,7</sup>, Búza kenyér ebédhez<sup>1,6</sup></b>  E: 658kcal Zsír: 26,00g Feh.: 35,02g Só: 3,45g Cuk.: 18,82g  E: 2 138KJ Tel.zsír: 3,26g CH: 66,78g Ca: 195,72mg	<b>Tanyasi csirkebecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b>  E: 591kcal Zsír: 34,10g Feh.: 30,35g Só: 0,75g Cuk.: 17,96g  E: 2 472KJ Tel.zsír: 4,84g CH: 38,99g Ca: 140,23mg	<b>Snidlinges sajtkréMLEVES<sup>1,7</sup>, Gyümölcs, Bakonyi pulyka tokány, Párolt rizs</b>  E: 901kcal Zsír: 57,01g Feh.: 38,36g Só: 4,81g Cuk.: 9,95g  E: 3 772KJ Tel.zsír: 9,72g CH: 78,59g Ca: 281,63mg	<b>MeggyLeves<sup>1,7</sup>, Rántott csirkemáj<sup>1,3</sup>, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</b>  E: 812kcal Zsír: 26,09g Feh.: 15,24g Só: 0,63g Cuk.: 44,82g  E: 3 397KJ Tel.zsír: 3,71g CH: 126,92g Ca: 113,23mg	<b>Tejfölös Karfiol krémleves<sup>1,3</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Milánói spagetti<sup>1,3,7</sup>, Sajt szórát<sup>7</sup></b>  E: 1 233kcal Zsír: 68,88g Feh.: 49,94g Só: 8,01g Cuk.: 5,16g  E: 5 178KJ Tel.zsír: 15,44g CH: 108,36g Ca: 363,62mg
<b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b>	<b>Zöldségleves (eperlevéllel)<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Grillezett sajt<sup>1</sup>, Joghurtöntet<sup>7</sup>, Saláta mix</b>  E: 256kcal Zsír: 11,88g Feh.: 7,77g Só: 2,76g Cuk.: 18,99g  E: 1 074KJ Tel.zsír: 2,77g CH: 27,62g Ca: 178,86mg	<b>Tanyasi csirkebecsinált leves<sup>1,7,9</sup>, Csöbentsült brokkoli<sup>1,3,7,8</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup></b>  E: 810kcal Zsír: 37,35g Feh.: 40,06g Só: 5,16g Cuk.: 10,85g  E: 3 390KJ Tel.zsír: 10,66g CH: 75,54g Ca: 725,11mg	<b>Snidlinges sajtkréMLEVES<sup>1,7</sup>, Gyümölcs, Tojásos galuska házi<sup>1,3</sup>, Fejessaláta</b>  E: 816kcal Zsír: 32,17g Feh.: 31,87g Só: 6,25g Cuk.: 15,49g  E: 3 412KJ Tel.zsír: 7,33g CH: 99,11g Ca: 307,26mg	<b>MeggyLeves<sup>1,7</sup>, Gombapörkölt, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 773kcal Zsír: 21,04g Feh.: 23,25g Só: 3,12g Cuk.: 42,07g  E: 3 255KJ Tel.zsír: 2,89g CH: 115,84g Ca: 96,69mg	<b>Tejfölös Karfiol krémleves<sup>1,3</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Tofu gyros feltét<sup>1</sup>, mazsolás rizs 1/2, Párolt zöldség köret 1/2 adag</b>  E: 1 326kcal Zsír: 71,94g Feh.: 31,56g Só: 4,90g Cuk.: 16,89g  E: 5 549KJ Tel.zsír: 8,65g CH: 155,98g Ca: 278,18mg

## 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