

Étlap

2019. szeptember 23 - 2019. szeptember 29

Menük	2019.09.23 Hétfő	2019.09.24 Kedd	2019.09.25 Szerda	2019.09.26 Csütörtök	2019.09.27 Péntek
Közgazdasági Politechnikum A menü	<p>Hamis betyár leves^{1,3,7}, Gyümölcs, Tökfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt</p> <p>E: 860kcal Zsír: 58,65g Feh.: 29,93g Só: 4,53g Cuk.: 25,80g</p> <p>E: 3 602KJ Tel.zsír.: 7,73g CH: 48,98g Ca: 163,53mg</p>	<p>Zöldségleves csigatésztával^{1,3}, Vadas csirke tésztával^{1,7,10}</p> <p>E: 1 170kcal Zsír: 14,77g Feh.: 57,85g Só: 6,23g Cuk.: 8,59g</p> <p>E: 4 947KJ Tel.zsír.: 2,73g CH: 197,71g Ca: 84,99mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Alföldi gulyásleves, Tejbegríz kakaó szórát^{1,7}</p> <p>E: 733kcal Zsír: 32,10g Feh.: 31,38g Só: 2,45g Cuk.: 13,21g</p> <p>E: 3 067KJ Tel.zsír.: 7,50g CH: 75,42g Ca: 434,01mg</p>	<p>Burgonyaleves póréhagymával¹, Gyümölcs, Sólet¹, Főtt tojás³</p> <p>E: 857kcal Zsír: 31,50g Feh.: 31,89g Só: 2,39g Cuk.: 11,30g</p> <p>E: 3 594KJ Tel.zsír.: 5,63g CH: 98,60g Ca: 117,09mg</p>	<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Szezám csirkemell^{1,3}, Párolt rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 998kcal Zsír: 39,78g Feh.: 50,79g Só: 2,80g Cuk.: 24,56g</p> <p>E: 4 178KJ Tel.zsír.: 5,02g CH: 125,51g Ca: 293,46mg</p>
Közgazdasági Politechnikum B menü	<p>Hamis betyár leves^{1,3,7}, Gyümölcs, Zöldborsós csirkemell tokány, Párolt rizs, Céklasaláta</p> <p>E: 753kcal Zsír: 32,41g Feh.: 36,71g Só: 5,18g Cuk.: 22,69g</p> <p>E: 3 150KJ Tel.zsír.: 6,44g CH: 95,73g Ca: 155,40mg</p>	<p>Zöldségleves csigatésztával^{1,3}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Párolt halrudacska^{1,4}</p> <p>E: 472kcal Zsír: 26,72g Feh.: 15,98g Só: 3,20g Cuk.: 4,67g</p> <p>E: 1 980KJ Tel.zsír.: 3,66g CH: 41,23g Ca: 81,58mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka^{1,3}</p> <p>E: 964kcal Zsír: 36,74g Feh.: 29,55g Só: 2,49g Cuk.: 36,73g</p> <p>E: 4 054KJ Tel.zsír.: 8,49g CH: 126,48g Ca: 85,97mg</p>	<p>Burgonyaleves póréhagymával, Gyümölcs, Bolgár rizseshús</p> <p>E: 727kcal Zsír: 35,04g Feh.: 25,03g Só: 4,92g Cuk.: 13,75g</p> <p>E: 3 045KJ Tel.zsír.: 5,10g CH: 95,47g Ca: 122,10mg</p>	<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Sertés sült (karaj), zöldséges bulgur¹</p> <p>E: 670kcal Zsír: 23,63g Feh.: 31,38g Só: 3,41g Cuk.: 24,47g</p> <p>E: 2 808KJ Tel.zsír.: 3,13g CH: 83,10g Ca: 276,58mg</p>
Közgazdasági Politechnikum C menü	<p>Hamis betyár leves^{1,3,7}, Gyümölcs, Csöben sült gombafejek^{1,7,8}, bulgur¹</p> <p>E: 681kcal Zsír: 29,66g Feh.: 17,23g Só: 5,30g Cuk.: 8,66g</p> <p>E: 2 846KJ Tel.zsír.: 10,02g CH: 89,74g Ca: 207,18mg</p>	<p>Zöldségleves csigatésztával^{1,3}, Barnarizs, Tartármártás^{3,7,10}, Rántott sajt^{1,3,7}</p> <p>E: 751kcal Zsír: 49,38g Feh.: 38,73g Só: 5,70g Cuk.: 7,47g</p> <p>E: 3 144KJ Tel.zsír.: 20,85g CH: 90,49g Ca: 651,71mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Alföldi gulyásleves, Zöldséges lasagne^{1,7}</p> <p>E: 919kcal Zsír: 35,91g Feh.: 37,87g Só: 2,78g Cuk.: 6,42g</p> <p>E: 3 858KJ Tel.zsír.: 9,89g CH: 108,34g Ca: 249,93mg</p>	<p>Burgonyaleves póréhagymával, Gyümölcs, Tojásörkölt^{1,3}, Párolt rizs</p> <p>E: 647kcal Zsír: 32,31g Feh.: 12,56g Só: 5,20g Cuk.: 12,67g</p> <p>E: 2 709KJ Tel.zsír.: 5,74g CH: 92,41g Ca: 306,45mg</p>	<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Francia rakott burgonya^{1,3,7,8}</p> <p>E: 701kcal Zsír: 30,04g Feh.: 23,56g Só: 4,11g Cuk.: 23,99g</p> <p>E: 2 935KJ Tel.zsír.: 9,87g CH: 86,19g Ca: 460,60mg</p>

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/Ekcal/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