

# Étlap

2019. május 27 - 2019. május 31

Menük	2019.05.27 Hétfő	2019.05.28 Kedd	2019.05.29 Szerda	2019.05.30 Csütörtök	2019.05.31 Péntek
<b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b>	Daragaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Füstölt főtt tarja feltét, Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup>  E: 855kcal Zsír: 30,05g Feh.: 37,45g Só: 3,12g Cuk.: 8,01g  E: 2 962KJ Tel.zsír.: 2,31g CH: 108,64g Ca: 62,36mg	Tanyasi csirkebecsinált leves <sup>1,7,9</sup> , Mákos tészta <sup>1,3</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup>  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	Snidlinges sajtkrémleves <sup>1,7</sup> , Gyümölcs, Pulykapörkölt <sup>1</sup> , Párolt rizs, Csemege uborka  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	Tejszínes zöldségleves <sup>1,7,9</sup> , Sertés sült (karaj), Petrezselymes burgonya, Céklasaláta  E: 731kcal Zsír: 34,82g Feh.: 26,05g Só: 3,30g Cuk.: 18,98g  E: 3 057KJ Tel.zsír.: 3,56g CH: 75,03g Ca: 155,08mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Gyümölcs, Párolt halfigura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Párolt rizs  E: 917kcal Zsír: 47,68g Feh.: 26,49g Só: 1,67g Cuk.: 37,78g  E: 3 841KJ Tel.zsír.: 9,80g CH: 111,62g Ca: 415,96mg
<b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b>	Daragaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Gerslis üstős káposzta <sup>1,7</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup>  E: 740kcal Zsír: 31,05g Feh.: 35,79g Só: 1,41g Cuk.: 16,36g  E: 2 483KJ Tel.zsír.: 3,83g CH: 79,02g Ca: 180,87mg	Tanyasi csirkebecsinált leves <sup>1,7,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  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	Snidlinges sajtkrémleves <sup>1,7</sup> , Gyümölcs, Bakonyi pulyka tokány, Párolt rizs  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	Tejszínes zöldségleves <sup>1,7,9</sup> , Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka  E: 663kcal Zsír: 31,07g Feh.: 26,87g Só: 0,92g Cuk.: 6,03g  E: 2 774KJ Tel.zsír.: 4,49g CH: 66,95g Ca: 155,27mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Milánói spagetti <sup>1,3,7</sup> , Sajt szórat <sup>7</sup>  E: 944kcal Zsír: 38,06g Feh.: 52,34g Só: 4,98g Cuk.: 29,76g  E: 3 968KJ Tel.zsír.: 15,46g CH: 102,13g Ca: 685,19mg
<b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b>	Daragaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Gyümölcs, Grillezett sajt <sup>1</sup> , Joghurtöntet <sup>7</sup> , Pirított burgonya, Saláta mix 1/2 adag  E: 565kcal Zsír: 24,19g Feh.: 12,67g Só: 2,64g Cuk.: 14,24g  E: 2 361KJ Tel.zsír.: 4,18g CH: 74,87g Ca: 173,71mg	Tanyasi csirkebecsinált leves <sup>1,7,9</sup> , Csöbentsült brokkoli <sup>1,3,7,8</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Káposzta saláta  E: 847kcal Zsír: 37,57g Feh.: 41,36g Só: 8,13g Cuk.: 17,90g  E: 3 541KJ Tel.zsír.: 10,68g CH: 82,61g Ca: 747,18mg	Snidlinges sajtkrémleves <sup>1,7</sup> , Gyümölcs, Rakott burgonya <sup>7</sup> , Csemege uborka  E: 569kcal Zsír: 23,23g Feh.: 26,09g Só: 4,92g Cuk.: 11,35g  E: 2 380KJ Tel.zsír.: 6,49g CH: 62,27g Ca: 319,47mg	Tejszínes zöldségleves <sup>1,7,9</sup> , Gombapörkölt, Tészta köret <sup>1,3</sup>  E: 702kcal Zsír: 29,46g Feh.: 23,69g Só: 3,27g Cuk.: 3,33g  E: 2 959KJ Tel.zsír.: 3,27g CH: 78,95g Ca: 114,49mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Tofu gyros feltét <sup>1</sup> , mazsolás rizs  E: 755kcal Zsír: 33,33g Feh.: 26,82g Só: 1,49g Cuk.: 35,38g  E: 3 158KJ Tel.zsír.: 7,42g CH: 106,05g Ca: 552,31mg

## 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(energiaE kcal/adag), SZH(szénhidr g/adag), ZSÍR(zsír tartalom 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