

# Étlap

2019. szeptember 30 - 2019. október 4

Menük	2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
<b>Közgazdasági Politechnikum A menü</b>	Tavaszi zöldborsóleves <sup>1</sup> , Gyümölcs, Majorannás burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Pulykapörkölt feltét <sup>1</sup> , Búza kenyér ebédhez <sup>1,6</sup>  E: 895kcal Zsír: 43,76g Feh.: 34,39g Só: 6,84g Cuk.: 10,79g  E: 3 126KJ Tel.zsír.: 7,93g CH: 88,28g Ca: 118,34mg	Zellerkrémleves <sup>1,7,9</sup> , Parasztos csirkemell csíkok <sup>1,6,10</sup> , Petrezselymes rizs, kenyérkocka <sup>1</sup>  E: 777kcal Zsír: 41,11g Feh.: 16,72g Só: 5,40g Cuk.: 8,78g  E: 3 251KJ Tel.zsír.: 4,16g CH: 91,03g Ca: 205,25mg	Nyírségi raguleves gnocchival <sup>1,3,7,9</sup> , Gyümölcs, Dejós tészta <sup>1,3</sup>  E: 715kcal Zsír: 32,33g Feh.: 24,21g Só: 0,39g Cuk.: 20,60g  E: 3 000KJ Tel.zsír.: 2,40g CH: 81,81g Ca: 69,67mg	Zöldséges karalábéleves <sup>1,3</sup> , Paprikás burgonya kolbásszal, csalamádé  E: 576kcal Zsír: 27,94g Feh.: 15,59g Só: 3,14g Cuk.: 12,06g  E: 2 411KJ Tel.zsír.: 4,51g CH: 72,61g Ca: 87,84mg	Málnakrém leves <sup>1,7</sup> , Kis bécsi sertésszelet <sup>1,3,7</sup> , zöldséges bulgur <sup>1</sup> , Csemege uborka  E: 895kcal Zsír: 42,67g Feh.: 35,86g Só: 3,85g Cuk.: 20,36g  E: 3 749KJ Tel.zsír.: 4,54g CH: 93,61g Ca: 122,45mg
<b>Közgazdasági Politechnikum B menü</b>	Tavaszi zöldborsóleves <sup>1</sup> , Gyümölcs, Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Vagdalt <sup>1,3</sup>  E: 871kcal Zsír: 50,22g Feh.: 24,31g Só: 6,92g Cuk.: 40,54g  E: 3 647KJ Tel.zsír.: 2,92g CH: 84,69g Ca: 102,27mg	Zellerkrémleves <sup>1,7,9</sup> , Jóasszony csirke ragu, bulgur <sup>1</sup> , kenyérkocka <sup>1</sup>  E: 604kcal Zsír: 17,37g Feh.: 33,71g Só: 0,79g Cuk.: 6,48g  E: 2 530KJ Tel.zsír.: 2,14g CH: 84,96g Ca: 219,35mg	Nyírségi raguleves gnocchival <sup>1,3,7,9</sup> , Gyümölcs, Spagetti zöldséges <sup>1,7</sup> , Sajt szórat <sup>7</sup>  E: 986kcal Zsír: 34,62g Feh.: 43,60g Só: 4,16g Cuk.: 16,09g  E: 4 147KJ Tel.zsír.: 8,34g CH: 121,99g Ca: 431,24mg	Zöldséges karalábéleves <sup>1,3</sup> , Sertés sült apró köményes (lapocka), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka  E: 746kcal Zsír: 43,62g Feh.: 24,56g Só: 3,77g Cuk.: 4,15g  E: 3 127KJ Tel.zsír.: 2,65g CH: 70,32g Ca: 96,42mg	Málnakrém leves <sup>1,7</sup> , Zöldséges csirkeragu, Párolt rizs  E: 642kcal Zsír: 23,40g Feh.: 39,43g Só: 2,40g Cuk.: 19,06g  E: 2 689KJ Tel.zsír.: 3,00g CH: 86,87g Ca: 82,70mg
<b>Közgazdasági Politechnikum C menü</b>	Tavaszi zöldborsóleves <sup>1</sup> , Gyümölcs, Vega zöldséges rakott kelkáposzta <sup>7</sup>  E: 655kcal Zsír: 25,73g Feh.: 22,32g Só: 6,35g Cuk.: 23,10g  E: 2 739KJ Tel.zsír.: 4,29g CH: 81,74g Ca: 241,22mg	Zellerkrémleves <sup>1,7,9</sup> , Babfasírt <sup>1,3</sup> , Párolt zöldség, kenyérkocka <sup>1</sup>  E: 460kcal Zsír: 15,40g Feh.: 19,20g Só: 1,46g Cuk.: 17,09g  E: 1 924KJ Tel.zsír.: 3,02g CH: 59,46g Ca: 295,56mg	Nyírségi raguleves gnocchival <sup>1,3,7,9</sup> , Gyümölcs, Rántott camembert áfonyával <sup>1,3,7</sup> , Párolt rizs  E: 1 327kcal Zsír: 86,40g Feh.: 44,22g Só: 3,02g Cuk.: 11,16g  E: 5 557KJ Tel.zsír.: 19,44g CH: 109,69g Ca: 646,07mg	Zöldséges karalábéleves <sup>1,3</sup> , Túrós tejfőlös tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 617kcal Zsír: 26,01g Feh.: 22,14g Só: 3,19g Cuk.: 3,41g  E: 2 605KJ Tel.zsír.: 4,66g CH: 81,68g Ca: 105,24mg	Málnakrém leves <sup>1,7</sup> , Sült zöldség köret, Grillezett ordasajt <sup>7</sup>  E: 326kcal Zsír: 12,42g Feh.: 14,09g Só: 2,99g Cuk.: 24,03g  E: 1 364KJ Tel.zsír.: 1,51g CH: 38,45g Ca: 62,08mg

## 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