

Étlap

2023. december 4 - 2023. december 10

| Menük | 2023.12.04 Hétfő | 2023.12.05 Kedd | 2023.12.06 Szerda | 2023.12.07 Csütörtök | 2023.12.08 Péntek |
|---|--|--|---|--|---|
| A menü Közgazdasági Politechnikum A menü | Szegedi gulyásleves sertésből ^{1,3,9} , Gyümölcs, Tejberizs kakaó szórattal, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 941,79kcal Zsír: 28,17g Feh.: 32,20g Só: 2,44g Cuk.: 38,61g E: 3 948,90KJ Tel.zsír.: 0,92g CH: 131,90g Ca: 540,00mg | Zöldségleves ¹ , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sült kolbász ⁶ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 795,33kcal Zsír: 33,37g Feh.: 34,66g Só: 3,55g Cuk.: 16,31g E: 3 326,14KJ Tel.zsír.: 8,95g CH: 86,86g Ca: 19,50mg | BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Rántott csirke ^{1,3} , zöldséges bulgur ₁ E: 1 653,50kcal Zsír: 109,69g Feh.: 54,35g Só: 5,09g Cuk.: 20,15g E: 5 435,05KJ Tel.zsír.: 17,71g CH: 137,61g Ca: 435,50mg | Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Gyümölcs, Temesvári csirke ^{1,7} , Párolt rizs E: 657,49kcal Zsír: 33,27g Feh.: 27,94g Só: 4,87g Cuk.: 12,07g E: 2 752,16KJ Tel.zsír.: 4,71g CH: 78,80g Ca: 30,00mg | Jókai bableves ^{1,6,7,9} , Káposztás kocka ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 811,34kcal Zsír: 22,31g Feh.: 28,31g Só: 2,00g Cuk.: 18,40g E: 3 418,55KJ Tel.zsír.: 4,86g CH: 121,41g Ca: 15,00mg |
| B menü Közgazdasági Politechnikum B menü | Szegedi gulyásleves sertésből ^{1,3,9} , Gyümölcs, Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 764,09kcal Zsír: 48,32g Feh.: 30,85g Só: 2,70g Cuk.: 13,04g E: 3 198,63KJ Tel.zsír.: 3,56g CH: 48,53g Ca: 72,00mg | Zöldségleves ¹ , Túrós csusza ^{1,7} E: 418,30kcal Zsír: 32,15g Feh.: 15,27g Só: 5,35g Cuk.: 9,33g E: 1 752,45KJ Tel.zsír.: 3,01g CH: 31,17g Ca: 70,00mg | BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Paprikás burgonya baromfi virslivel ⁶ , Céklasaláta édesítőszerrel E: 975,96kcal Zsír: 54,94g Feh.: 29,43g Só: 3,23g Cuk.: 35,47g E: 4 088,34KJ Tel.zsír.: 13,07g CH: 87,07g Ca: 435,50mg | Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Gyümölcs, Rántott hal ^{1,3,4,7} , Bulgur ¹ , Tartármártás ^{3,7,10} E: 933,69kcal Zsír: 41,90g Feh.: 37,46g Só: 5,25g Cuk.: 11,78g E: 3 910,75KJ Tel.zsír.: 5,40g CH: 104,84g Ca: 21,00mg | Jókai bableves ^{1,6,7,9} , Barackos gombóc ¹ , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 1 036,50kcal Zsír: 23,65g Feh.: 32,71g Só: 2,76g Cuk.: 0,65g E: 4 369,75KJ Tel.zsír.: 5,78g CH: 169,33g Ca: 15,00mg |
| C menü Közgazdasági Politechnikum C menü | Szegedi gulyásleves sertésből ^{1,3,9} , Gyümölcs, Babfasírt ^{1,3} , Zöldséges párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 875,44kcal Zsír: 41,83g Feh.: 21,90g Só: 3,44g Cuk.: 16,38g E: 3 668,33KJ Tel.zsír.: 4,16g CH: 97,45g Ca: 15,00mg | Zöldségleves ¹ , Vega karottás rakott burgonya ^{3,7} E: 506,52kcal Zsír: 18,93g Feh.: 14,31g Só: 4,41g Cuk.: 8,09g E: 2 119,72KJ Tel.zsír.: 3,96g CH: 67,59g Ca: 40,00mg | BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tojáspörkölt ^{1,3} , Tészta köret (durum orsó) ₁ E: 892,91kcal Zsír: 40,04g Feh.: 28,80g Só: 4,91g Cuk.: 20,91g E: 3 756,08KJ Tel.zsír.: 12,76g CH: 101,90g Ca: 435,50mg | Reszelt tészta leves ^{1,3,9} , Gyümölcs, Csöben sült cukkini ^{1,7,8} , Bulgur ₁ E: 702,73kcal Zsír: 27,95g Feh.: 19,05g Só: 5,78g Cuk.: 22,80g E: 2 939,80KJ Tel.zsír.: 6,55g CH: 97,16g Ca: 99,00mg | Jókai bableves ^{1,6,7,9} , Tejszínes gombamártás ¹ , Tészta köret ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ₁ E: 907,55kcal Zsír: 35,27g Feh.: 34,16g Só: 3,39g Cuk.: 3,16g E: 3 821,43KJ Tel.zsír.: 7,92g CH: 106,62g Ca: 41,00mg |

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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(energiaÉkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjertartalom:g/adag)
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu