

Étlap

2020. szeptember 21 - 2020. szeptember 25

Menük	2020.09.21 Hétfő	2020.09.22 Kedd	2020.09.23 Szerda	2020.09.24 Csütörtök	2020.09.25 Péntek
Közgazdasági Politechnikum A menü	Legényfogó leves ^{1,3,7,9} , Alma, Mákos nudli ^{1,5,8,11} E: 795kcal Zsír: 21,59g Feh.: 21,39g Só: 0,33g Cuk.: 28,61g E: 3 341KJ Tel.zsír.: 3,77g CH: 126,28g Ca: 232,10mg	Tarhonyaleves ¹ , Csirkepörkölt, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 601kcal Zsír: 29,41g Feh.: 30,06g Só: 3,29g Cuk.: 7,80g E: 2 517KJ Tel.zsír.: 2,52g CH: 54,75g Ca: 162,67mg	Almaleves ^{1,7} , Paprikás burgonya virslivel ⁶ , Céklasaláta E: 749kcal Zsír: 31,06g Feh.: 22,12g Só: 1,59g Cuk.: 39,27g E: 3 135KJ Tel.zsír.: 4,84g CH: 90,97g Ca: 337,53mg	Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Gyümölcs, Borsos tokány, Tészta köret ^{1,3} E: 829kcal Zsír: 38,89g Feh.: 28,31g Só: 5,47g Cuk.: 13,79g E: 3 492KJ Tel.zsír.: 2,09g CH: 88,48g Ca: 61,04mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Párolt halfigura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,13} , Tartármártás ^{3,7,10} , Párolt rizs E: 915kcal Zsír: 61,30g Feh.: 18,25g Só: 2,70g Cuk.: 8,94g E: 3 830KJ Tel.zsír.: 6,60g CH: 90,68g Ca: 57,61mg
Közgazdasági Politechnikum B menü	Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Legényfogó leves ^{1,3,7,9} , Alma, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Zöldségropogós ^{1,3} E: 670kcal Zsír: 30,03g Feh.: 16,79g Só: 2,84g Cuk.: 14,04g E: 2 804KJ Tel.zsír.: 4,75g CH: 80,25g Ca: 121,68mg	Tarhonyaleves ¹ , Párolt rizs, Bakonyi csirke tokány ^{1,7} E: 730kcal Zsír: 36,55g Feh.: 37,09g Só: 1,12g Cuk.: 3,89g E: 3 058KJ Tel.zsír.: 4,94g CH: 83,01g Ca: 76,45mg	Almaleves ^{1,7} , Bolognai spagetti sajtjal ^{1,7} E: 920kcal Zsír: 35,50g Feh.: 34,37g Só: 0,87g Cuk.: 27,53g E: 3 871KJ Tel.zsír.: 8,07g CH: 113,92g Ca: 428,53mg	Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Gyümölcs, Sólet ¹ , Főtt tojás ³ E: 808kcal Zsír: 21,53g Feh.: 38,44g Só: 1,14g Cuk.: 11,64g E: 3 391KJ Tel.zsír.: 3,02g CH: 104,02g Ca: 81,83mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Zöldséges rizottó húsos, Csemege uborka E: 807kcal Zsír: 51,12g Feh.: 30,21g Só: 5,21g Cuk.: 12,95g E: 2 981KJ Tel.zsír.: 6,14g CH: 93,07g Ca: 195,47mg
Közgazdasági Politechnikum C menü	Legényfogó leves ^{1,3,7,9} , Alma, Párizsias karfiol ^{1,3,7} , Párolt rizs E: 1 110kcal Zsír: 76,10g Feh.: 19,21g Só: 0,78g Cuk.: 16,60g E: 4 641KJ Tel.zsír.: 9,79g CH: 103,96g Ca: 149,11mg	Tarhonyaleves ¹ , Gomba Sztroganoff módra ^{1,7,10} , Spagetti ¹ E: 710kcal Zsír: 21,31g Feh.: 29,09g Só: 5,23g Cuk.: 5,82g E: 2 991KJ Tel.zsír.: 1,04g CH: 96,31g Ca: 61,50mg	Almaleves ^{1,7} , Vega rakott padlizsán füstöltajttal ⁷ E: 629kcal Zsír: 22,25g Feh.: 19,06g Só: 3,34g Cuk.: 34,91g E: 2 587KJ Tel.zsír.: 6,72g CH: 85,62g Ca: 343,27mg	Zöldség erőleves finommetélttel ^{1,3} , Gyümölcs, Cukkíni fasírt ^{1,3} , Vajas burgonya, Fokhagymás tejföl öntet ⁷ E: 469kcal Zsír: 11,13g Feh.: 15,46g Só: 3,97g Cuk.: 15,59g E: 1 963KJ Tel.zsír.: 3,68g CH: 74,72g Ca: 132,53mg	Francia hagymaleves ^{1,7,8} , Tojásos galuska házi ^{1,3} , Csemege uborka E: 872kcal Zsír: 42,79g Feh.: 25,92g Só: 5,82g Cuk.: 10,45g E: 3 649KJ Tel.zsír.: 5,54g CH: 95,90g Ca: 113,83mg

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(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