

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-tojásmentes Általános Iskolás

2020. 09. 07.–2020. 09. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Rizsital Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:347 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,8 SZH:72,2    CK:22,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 4,5 SZH:37    CK: 7,8    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 227 ZS: 3,8    TZS: 1    FH:8,9 SZH:37,5    CK: 7,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres harcsapástétom Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,12</p> <p>EN: 283 ZS: 9,5    TZS: 1,2    FH: 6,9 SZH:40,6    CK: 7,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,8    TZS: 1    FH: 9,2 SZH: 40    CK: 7,7    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN:622 ZS: 23,9    TZS: 5,9    FH: 19,1 SZH:80,7    CK:7,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 617 ZS: 20,1    TZS: 5,2    FH: 21,8 SZH:82,5    CK: 8,3    SÓ: 3</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 700 ZS: 23,9    TZS: 4,9    FH:16,2 SZH:102,1    CK: 21,7    SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsleves Sült csirkemell filé Petrezselymes rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 556 ZS: 16,3    TZS: 1,8    FH: 28,1 SZH:78,5    CK: 19,4    SÓ: 2,6</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,5    TZS: 4,8    FH: 20,8 SZH: 86,2    CK: 16,3    SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Snidlinges margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS: 4,8    TZS: 1,4    FH: 4,9 SZH:31,3    CK:0,4    SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,4    TZS: 1,7    FH: 9,2 SZH:33,6    CK: 1,2    SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,2    TZS: 2,9    FH:8,8 SZH:32,3    CK: 0,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 6,3    TZS: 2,7    FH: 7,5 SZH:32,6    CK: 0,8    SÓ: 1,6</p>	<p>Brokkoli zöldségpástétom Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 155 ZS: 1    TZS: 0,1    FH: 4,4 SZH: 30    CK: 0,6    SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

