

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tejmentes 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:321 ZS: 4 TZS: 0,8 FH: 4,1 SZH:66,9 CK:22,4 SÓ: 1,1</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 Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás sertéshús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:635 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 26,7 SZH:77,9 CK:11,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 621 ZS: 20,1 TZS: 5,2 FH: 22,5 SZH:82,7 CK: 8,4 SÓ: 3</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 713 ZS: 23,8 TZS: 5 FH:23,6 SZH:99,5 CK: 24,9 SÓ: 0,2</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 Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 627 ZS: 19,6 TZS: 5 FH: 22,3 SZH: 86,4 CK: 16,4 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Snidlinges margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:197 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 4,8 SZH:31,7 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,2 SZH:34 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 Jégcsapretek</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.