

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-olajos mag-hüvelyes-csillagfürtmentes
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 Búbos csirkemell Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 494 ZS: 11,5 TZS: 1,8 FH:31,7 SZH:63,2 CK: 8 SÓ: 2,5</p>	<p>Tea 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 Kígyóborka</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 Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 631 ZS: 20,3 TZS: 6,1 FH: 17,8 SZH:86,6 CK: 2,7 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 Húsgombóc Paradicsommártás 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 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 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>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH: 30,7 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. Csillagfürt; 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.