

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Glutén-olajos mag mentes Iskola

2020.09.28.–2020.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Extra dzsem Margarin Kenyér	Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Kenyér	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Kenyér	Kakaós tej Margarin Kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Kenyér Kávia paprika		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 7,12	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:304 ZS: 5 SZH:54,1 TZS: 2,4 CK:28,2 FH: 6 SÓ: 1,1	EN: 212 ZS: 2,8 SZH:39,5 TZS: 1,9 CK: 12,4 FH: 5,3 SÓ: 0,9	EN: 227 ZS: 7,4 SZH:34,9 TZS: 2,8 CK: 8,9 FH:4 SÓ: 1,5	EN: 286 ZS: 5,2 SZH:48,8 TZS: 2,5 CK: 22,7 FH: 6,3 SÓ: 1,2	EN: 208 ZS: 3,7 SZH: 37,5 TZS: 1,3 CK: 10,8 FH: 2,7 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya	Zellerkrémleves Barbecue csirkegagu Párolt rizs Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Kenyér	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel	Magyaros gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 7,9,12	<u>Allergének:</u> 9	<u>Allergének:</u> 7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:385 ZS: 17,4 SZH:39,2 TZS: 3,3 CK:4,7 FH: 11,7 SÓ: 0,4	EN: 562 ZS: 18 SZH:77,5 TZS: 4,1 CK: 11 FH: 21,3 SÓ: 2,5	EN: 715 ZS: 21,9 SZH:109,5 TZS: 4,6 CK: 10,5 FH:16,7 SÓ: 0,9	EN: 489 ZS: 17,9 SZH:54 TZS: 4 CK: 5,2 FH: 22,1 SÓ: 2,6	EN: 798 ZS: 35,7 SZH: 89,6 TZS: 4,6 CK: 5,5 FH: 28,8 SÓ: 2,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Kenyér Retek	Edami sajt Margarin Kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek	Körte Puffasztott rizs szelet		
<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:171 ZS: 4,5 SZH:30,3 TZS: 2,9 CK:2,9 FH: 1 SÓ: 0,9	EN: 187 ZS: 6,7 SZH:27,8 TZS: 2,6 CK: 1,6 FH: 2,7 SÓ: 1,4	EN: 227 ZS: 9,1 SZH:27,6 TZS: 5,4 CK: 1,5 FH:8,2 SÓ: 1,5	EN: 196 ZS: 6,8 SZH:29 TZS: 2,3 CK: 1,7 FH: 3,4 SÓ: 1,7	EN: 165 ZS: 0,6 SZH: 35,5 TZS: 0,1 CK: 12,2 FH: 2,8 SÓ: 0,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Glutén-olajos mag mentes Iskola

2020.10.05.–2020.10.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:293 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9 SZH:51,5 CK:25,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Margarin Főtt tojás Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 204 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 3,1 SZH:34,9 CK: 8,7 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 188 ZS: 3,3 TZS: 2,1 FH:3,5 SZH:34,8 CK: 9 SÓ: 1,1</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 278 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9 SZH:48,2 CK: 20,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Snidlinges vajkrém Kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 202 ZS: 4,5 TZS: 2,9 FH: 1 SZH: 37,9 CK: 10,1 SÓ: 0,9</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>Hamis gulyás leves Natúr csirkemell Finomfőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,12</p> <p>EN:515 ZS: 13,5 TZS: 2 FH: 30,2 SZH:64,8 CK:12,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Hagyma krémleves Pincepörkölt Csalamádé Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 583 ZS: 21,9 TZS: 3,9 FH: 21,3 SZH:68,9 CK: 3,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Frankfurti leves Tejberizs Fahéjas szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7,9,12</p> <p>EN: 525 ZS: 14,5 TZS: 5,4 FH:16,6 SZH:77,5 CK: 39,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3,4,9</p> <p>EN: 563 ZS: 16,4 TZS: 2,3 FH: 23,4 SZH:80 CK: 21,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Tésztaköret</p> <p><u>Allergének:</u> 7,9,10,12</p> <p>EN: 565 ZS: 24,4 TZS: 6,1 FH: 15,7 SZH: 67,7 CK: 3,2 SÓ: 2,3</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>Sajtkrém Kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:169 ZS: 3,5 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH:28,8 CK:2,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 205 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 3,7 SZH:27,7 CK: 1,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 185 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH:3,1 SZH:29,2 CK: 1,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 178 ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 5 SZH:29,1 CK: 2,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Linzer Szilva</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 165 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 0,9 SZH: 28,1 CK: 18,5 SÓ: 0</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 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) megtekinthető.