

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-olajos mag-csillagfürt-hüvelyesmentes  
Általános Iskola

2020.09.28.–2020.10.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Rizsital Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:339 ZS: 4    TZS: 0,8    FH: 4,9 SZH:68,4    CK:18,7    SÓ: 1,3</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 Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 268 ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH:8,3 SZH:39,6    CK: 7,8    SÓ: 1,7</p>	<p>Rizsital Zöldfűszeres margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 305 ZS: 6    TZS: 1,4    FH: 4,9 SZH:55,9    CK: 6    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 4,7    TZS: 1,4    FH: 7 SZH: 41    CK: 9,5    SÓ: 1</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>Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:532 ZS: 19,3    TZS: 3,1    FH: 14,5 SZH:67    CK:5,3    SÓ: 0,4</p>	<p>Zellerkrémleves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 579 ZS: 21    TZS: 3,1    FH: 23,3 SZH:73,4    CK: 9,5    SÓ: 3,2</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 816 ZS: 24,4    TZS: 5,2    FH:27 SZH:119,4    CK: 15,2    SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 19,3    TZS: 3,5    FH: 26,3 SZH:59,6    CK: 5,3    SÓ: 2,8</p>	<p>Gombaleves Roston sült csirkemell Párolt rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 562 ZS: 15,4    TZS: 2,1    FH: 33,5 SZH: 71,9    CK: 7    SÓ: 1,3</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>Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS: 4,8    TZS: 1,4    FH: 5 SZH:31,9    CK:0,4    SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 7 SZH:30,6    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 205 ZS: 4,2    TZS: 1,3    FH:9,2 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 7,6    TZS: 2,5    FH: 7,9 SZH:32,6    CK: 0,6    SÓ: 1,7</p>	<p>Puffasztott rizs szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 150 ZS: 0,6    TZS: 0,1    FH: 2,9 SZH: 31,9    CK: 8,6    SÓ: 0,4</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 ételválogatásért 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.