

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tejmentes 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>Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 907 ZS: 24,8 TZS: 5,2 FH:32,9 SZH:134,6 CK: 14,8 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 Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 527 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 35 SZH: 65,7 CK: 6,9 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 Jégcsapretek</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. 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.

