

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Glutén-tej-tojásmentes Iskola

2020.09.28.–2020.10.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kukoricapehely Rizsital</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:266 ZS: 2,1 TZS: 0,4 FH: 3,4 SZH:57 CK:9,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás puding Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 295 ZS: 1 TZS: 0,1 FH: 0,3 SZH:69,6 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 227 ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH:4 SZH:34,9 CK: 8,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 300 ZS: 3,8 TZS: 0,9 FH: 0,9 SZH:63,6 CK: 19,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 239 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 3,9 SZH: 35,7 CK: 8,7 SÓ: 1,5</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 tésztalevés Natúr csirkemell Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN:431 ZS: 15,8 TZS: 1,9 FH: 27 SZH:43 CK:3,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Zellerkrémleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 552 ZS: 17,1 TZS: 2,9 FH: 21 SZH:77,5 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 715 ZS: 21,9 TZS: 4,6 FH:16,7 SZH:109,5 CK: 10,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN: 478 ZS: 17,3 TZS: 3,1 FH: 21,7 SZH:54,2 CK: 4,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Magyaros gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 612 ZS: 15,5 TZS: 2,4 FH: 27,8 SZH: 89,6 CK: 5,5 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>Magyaros margarinkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:157 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 0,5 SZH:28,3 CK:1,5 SÓ: 1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 187 ZS: 6,7 TZS: 2,6 FH: 2,7 SZH:27,8 CK: 1,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Padlizsánkrém Kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 148 ZS: 3 TZS: 0,9 FH:0,6 SZH:28,4 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 196 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 3,4 SZH:29 CK: 1,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Körte Puffasztott rizs szelet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 165 ZS: 0,6 TZS: 0,1 FH: 2,8 SZH: 35,5 CK: 12,2 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Glutén-tej-tojásmentes Iskola

2020.10.05.–2020.10.11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Méz Margarin Kenyér	Gyümölcsstea Zöldfűszeres margarin Margarin Kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Brokkoli krém Kenyér	Vaníliás rizsital Margarin Kenyér	Gyümölcsstea Snidlinges margarinkrém Kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:221 ZS: 2 SZH:49,4 TZS: 0,6 CK:23,9 FH: 0,1 SÓ: 0,9	EN: 200 ZS: 6 SZH:34,9 TZS: 1,8 CK: 8,6 FH: 0,5 SÓ: 1,1	EN: 199 ZS: 6 SZH:34,6 TZS: 2,8 CK: 8,6 FH:0,7 SÓ: 0,9	EN: 292 ZS: 3,6 SZH:63 TZS: 0,8 CK: 17,1 FH: 0,5 SÓ: 1,1	EN: 185 ZS: 4,1 SZH: 35,5 TZS: 1,2 CK: 8,6 FH: 0,4 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyás leves Natúr csirkemell Finomfőzelék Kenyér	Hagyma krémleves Pincepörkölt Csalamádé Kenyér	Frankfurti leves Tejberizs Fahéjas szórat Alma	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Uborkasaláta	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Tésztaköret		
<u>Allergének:</u> 9,12	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 6,9,12	<u>Allergének:</u> 4,9	<u>Allergének:</u> 9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:519 ZS: 13,2 SZH:68,5 TZS: 1,6 CK:12 FH: 28,8 SÓ: 1,2	EN: 528 ZS: 16,3 SZH:68,1 TZS: 2,3 CK: 3,4 FH: 20,9 SÓ: 3,1	EN: 527 ZS: 12,4 SZH:92,6 TZS: 2,7 CK: 35,2 FH:10,8 SÓ: 1,1	EN: 549 ZS: 15,4 SZH:79,9 TZS: 2,1 CK: 21,1 FH: 22,3 SÓ: 2,8	EN: 555 ZS: 23,9 SZH: 67,9 TZS: 5,3 CK: 2,8 FH: 15,4 SÓ: 2,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Paprikás szalámi Margarin Kenyér Kápia paprika	Olasz felvágott Margarin Kenyér	Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Kenyér Retek	Gesztenye Marci Szilva		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:191 ZS: 6,9 SZH:28,1 TZS: 2,5 CK:1,5 FH: 2,6 SÓ: 1,3	EN: 205 ZS: 8,3 SZH:27,7 TZS: 3,1 CK: 1,8 FH: 3,7 SÓ: 1,5	EN: 185 ZS: 5,6 SZH:29,2 TZS: 2,5 CK: 1,9 FH:3,1 SÓ: 1,5	EN: 178 ZS: 4 SZH:29,1 TZS: 1,7 CK: 2,3 FH: 5 SÓ: 1,7	EN: 147 ZS: 3,2 SZH: 27,1 TZS: 2,8 CK: 21,8 FH: 1,8 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.