

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Foszlós kalács Tej</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,3 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,3 TZS: 1 FH:5 SZH:41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Margarin Félbarna kenyér Méz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbableves Tarhonyás sertéshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:551 ZS: 25,2 TZS: 7,1 FH: 23,1 SZH:54,6 CK:4,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Sült csirkegolyó Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,12</p> <p>EN: 637 ZS: 19,3 TZS: 4,7 FH: 25 SZH:86 CK: 18,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Sertésraguleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 710 ZS: 23,6 TZS: 5 FH:23,4 SZH:100,1 CK: 41,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 563 ZS: 22,7 TZS: 3,2 FH: 23,6 SZH:64,9 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Almás szilvakerémes Sajtos halporció Vajas burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 621 ZS: 14,5 TZS: 3,7 FH: 17,2 SZH: 89,4 CK: 28,8 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

homm

MAGYAR
BISZK

GYERMELYI

Univer

SZOBI

DETKI

Mizo

szupermenzo
HUNGAST