

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2021. 11. 22.–2021. 11. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 265 ZS: 6,3 SZH:41,2 TZS: 1,4 CK: 8,3 FH: 7,2 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH:9,7 SÓ: 0,7	Tej Sajtos stangli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 406 ZS: 6,9 SZH:67,2 TZS: 4,2 CK: 12,3 FH: 15,5 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 240 ZS: 4,5 SZH: 38,8 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított zsemlekecska Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN:588 ZS: 14,1 SZH:90,3 TZS: 3 CK:17,5 FH: 23,7 SÓ: 1,5	Babgulyás Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 742 ZS: 32,1 SZH:72,5 TZS: 13,4 CK: 4,5 FH: 34,8 SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Borsos sertés tokány Párolt bulgur Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 647 ZS: 29,2 SZH:70,8 TZS: 7,4 CK: 5,8 FH:21,8 SÓ: 2,7	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 570 ZS: 19,1 SZH:72,5 TZS: 4,9 CK: 1,6 FH: 21,4 SÓ: 2,3	Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 709 ZS: 22,9 SZH: 105 TZS: 2,9 CK: 30,2 FH: 20,1 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:255 ZS: 9,8 SZH:33,5 TZS: 5,6 CK:1,4 FH: 6,3 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH: 8,2 SÓ: 1,4	Trappista sajszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 10,3 SZH:32,3 TZS: 5,7 CK: 0,5 FH:11,6 SÓ: 1,7	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 246 ZS: 7 SZH:33,5 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,5 SÓ: 1,8	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgáltatást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.