

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Lakto-ovo vegetáriánus Iskolás

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vegyes zöldségleves
Székelykáposzta szójával
Teljes kiőrlésű kenyér
Kivi

Allergének:
1,3,6,7,9

EN:636
ZS: 11 TZS: 2,9 FH: 42,2
SZH:80,1 CK:19,1 SÓ: 5

Alföldi tésztalesves
Tejszínes zöldség ragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN: 422
ZS: 9,9 TZS: 1,8 FH: 11,9
SZH:69,4 CK: 3,2 SÓ: 2,4

Fejtett bableves
Sajtos tejfőlés tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 624
ZS: 20,8 TZS: 7,3 FH:25,2
SZH:82,4 CK: 11,9 SÓ: 1,9

Daragaluska leves
Főtt tojás
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 520
ZS: 15,8 TZS: 3,2 FH: 18,5
SZH:68,9 CK: 12,4 SÓ: 1,9

Paradicsomleves
Rántott halfilé
Snidlinges burgonya
Majonézes tavaszi saláta

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN: 656
ZS: 15,5 TZS: 3,8 FH: 26,6
SZH: 97,2 CK: 19,9 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 elnézést 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.