

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest				Középiskola				2020.10.19.–2020.10.25.																																																
hétfő				kedd				szerda				csütörtök				péntek				szombat				vasárnap																																
REGGELI																																																								
	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Káposztasaláta								Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér								Sertés húsgombóc leves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma								Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás								ÜNNEPNAP																							
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12								<u>Allergének:</u> 1,3,7,12								<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12								<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
EBÉD	EN:758 ZS: 24,5 TZS: 4,7 FH: 36,7 SZH:94,7 CK:14,1 SÓ: 2								EN: 1048 ZS: 39,7 TZS: 7,1 FH: 36,9 SZH:127,9 CK: 11,9 SÓ: 3,7								EN: 1215 ZS: 28 TZS: 5,6 FH:32,6 SZH:174,8 CK: 61,6 SÓ: 2,5								EN: 1001 ZS: 38,9 TZS: 7,8 FH: 22,1 SZH:136,1 CK: 34,6 SÓ: 1,4								EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:								EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:								EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:							
VACSORA	Orosz hússaláta Hosszú zsemle								Lasagne								Stefánia vagdalt Burgonyapüré Csemege uborka								Sült kolbász Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér																															
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12								<u>Allergének:</u> 1,3,7,9								<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12								<u>Allergének:</u> 1,7								<u>Allergének:</u>								<u>Allergének:</u>															
	EN:1009 ZS: 44,8 TZS: 13,8 FH: 35,9 SZH:106,2 CK:8,3 SÓ: 2,5								EN: 761 ZS: 29,8 TZS: 11,7 FH: 33,9 SZH:87,5 CK: 7 SÓ: 1,9								EN: 777 ZS: 34,1 TZS: 10,2 FH:31,2 SZH:78,3 CK: 6,5 SÓ: 3,2								EN: 955 ZS: 45,2 TZS: 14,2 FH: 30,5 SZH:81,4 CK: 9,5 SÓ: 5,2								EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:								EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:								EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:							

ÜNNEPNAP

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.