

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2020.03.02.-2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Margarin
Kakaós kalács

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 363
ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 12,6
SZH: 61,6 CK: 24,5 SÓ: 0,3

Tea
Körözött
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 246
ZS: 6,4 TZS: 2,8 FH: 7,3
SZH: 38,1 CK: 10,4 SÓ: 1,1

Tea
Sajtkrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 252
ZS: 4,1 TZS: 2,4 FH: 14,2
SZH: 37,2 CK: 9,8 SÓ: 1,2

Tej
Dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 280
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,1
SZH: 46,5 CK: 20,3 SÓ: 1,1

Tea
Tojáskarika
Margarin
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 354
ZS: 12,2 TZS: 3,6 FH: 15
SZH: 37,5 CK: 9,2 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves
Lecsós pulykaragu
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 750
ZS: 28,5 TZS: 3,1 FH: 26,4
SZH: 77,2 CK: 15,8 SÓ: 2,1

Csontleves
Fokhagymás csirkescsík
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 768
ZS: 30,1 TZS: 5,6 FH: 27
SZH: 83,2 CK: 33,5 SÓ: 2,2

Sertésragu leves
Túrós derelye
Édes tejföl
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 850
ZS: 16,9 TZS: 4,9 FH: 17,3
SZH: 49,9 CK: 26,6 SÓ: 1,7

Zellerleves
Szezámragos
vagdalt pogácsa
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 850
ZS: 32,6 TZS: 5,3 FH: 37,3
SZH: 107,8 CK: 2,7 SÓ: 2,5

Limonádé
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Vitaminaláta

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12

EN: 710
ZS: 24,1 TZS: 5,7 FH: 21
SZH: 82,2 CK: 59 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 192
ZS: 6,6 TZS: 3,1 FH: 4,8
SZH: 26,7 CK: 1,2 SÓ: 1

Sajt szelet
Margarin
Kifli

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 289
ZS: 12,5 TZS: 7,1 FH: 14,6
SZH: 28,5 CK: 2,2 SÓ: 1,3

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 198
ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2
SZH: 26,6 CK: 1 SÓ: 1,5

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 171
ZS: 3,1 TZS: 0,8 FH: 4,8
SZH: 28,9 CK: 1,2 SÓ: 0,7

Gyümölcsjoghurt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 236
ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 6,7
SZH: 41,5 CK: 13,6 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

BUDAPEST
ÁLTALÁNOS ISKOLA
2020.03.09.-2020.03.15.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
szombat
vasárnap
TÍZÓRAI

 Tej
Briós

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

 EN: 266
ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 10,1
SZH: 41,4 CK: 16,4 SÓ: 0,6

 Tea
Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

 EN: 240
ZS: 7,7 TZS: 2,6 FH: 7,1
SZH: 33,9 CK: 8,5 SÓ: 1,3

 Tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

 EN: 267
ZS: 7,7 TZS: 2,1 FH: 7,7
SZH: 37,5 CK: 10,5 SÓ: 1,4

 Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

 EN: 282
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,1
SZH: 48,2 CK: 22,2 SÓ: 1,1

 Tea
Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

 EN: 231
ZS: 6 TZS: 2,4 FH: 6,7
SZH: 35,6 CK: 8,8 SÓ: 1,2

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Csontleves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

 EN: 779
ZS: 14,4 TZS: 4,2 FH: 25,6
SZH: 67,1 CK: 20,4 SÓ: 2,3

 Alföldi tésztalves
Stroganoff szárnyas tokány*
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

 EN: 783
ZS: 22 TZS: 3,6 FH: 24,8
SZH: 73 CK: 4,6 SÓ: 2,1

 Fejtett bableves
Sajtos-tejfölös tészta
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

 EN: 809
ZS: 28,9 TZS: 10,3 FH: 28
SZH: 82,9 CK: 16,1 SÓ: 1,9

 Daragaluska leves
Rakott karfiol

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

 EN: 729
ZS: 21,8 TZS: 4,9 FH: 20
SZH: 37,1 CK: 7 SÓ: 2,3

 Paradicsomleves
Rántott hal
Snidlinges burgonya
Majonézes tavaszi saláta*

Allergének:
1, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14

 EN: 835
ZS: 25,5 TZS: 3,5 FH: 22,6
SZH: 99,8 CK: 59,8 SÓ: 2,4

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Kenőmájas
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 10, 11

 EN: 257
ZS: 10,3 TZS: 3,5 FH: 8,7
SZH: 30,2 CK: 3,1 SÓ: 1,1

 Zsír
Szezámagos zsemle
Lilahagyma

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

 EN: 280
ZS: 15,4 TZS: 5,6 FH: 4
SZH: 28,9 CK: 1 SÓ: 0,9

 Csemege szalámi
Margarin
Zsemle

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

 EN: 231
ZS: 9,4 TZS: 3,5 FH: 6,8
SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2

 Sajt szelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli
Kaliforniai paprika

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

 EN: 292
ZS: 12,7 TZS: 7,3 FH: 14,8
SZH: 28,9 CK: 2,4 SÓ: 1,3

 Gyümölcsjoghurt
Kifli

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

 EN: 239
ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 6,8
SZH: 42 CK: 13,8 SÓ: 0,6

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2020.03.16.-2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 345
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,7
SZH: 48 CK: 21,6 SÓ: 1,1

Tea
Tejfölös túró
Félbarna kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 278
ZS: 5 TZS: 3,2 FH: 11,3
SZH: 36,5 CK: 10,2 SÓ: 1,1

Tea
Tonhalkrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 309
ZS: 13 TZS: 4,7 FH: 8,4
SZH: 37 CK: 9,4 SÓ: 0,8

Tejeskávé
Margarin
Fonott kalács

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 318
ZS: 8,8 TZS: 4,3 FH: 11,2
SZH: 47,9 CK: 23,1 SÓ: 0,7

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 354
ZS: 12,4 TZS: 3,8 FH: 15,1
SZH: 36,6 CK: 9,2 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves
Csikós szárnyas ragu
Párolt rizs

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 763
ZS: 43,1 TZS: 8,7 FH: 23,3
SZH: 73,1 CK: 5,3 SÓ: 2

Zsúrmóka leves
Főtt tojás
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 850
ZS: 25,9 TZS: 7,1 FH: 29,9
SZH: 71,7 CK: 15,4 SÓ: 2,3

Frankfurti leves
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12

EN: 743
ZS: 28,5 TZS: 4,1 FH: 19,6
SZH: 97,8 CK: 41,1 SÓ: 1,6

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Hagymás csirkemáj
Tört burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 790
ZS: 20,9 TZS: 4,1 FH: 25,1
SZH: 55,5 CK: 43,3 SÓ: 2,3

Gyümölcsle
Fűszeres csirkemell
Sajtmártással
Sárgarépás rizs

Allergének:
1, 3, 6, 7, 10

EN: 821
ZS: 23,9 TZS: 7,4 FH: 33,7
SZH: 88,3 CK: 25,9 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 204
ZS: 5,9 TZS: 3,6 FH: 5,1
SZH: 31,3 CK: 3,5 SÓ: 0,6

Zala felvágott
Margarin
Zsemle

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 162
ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 4,4
SZH: 27,5 CK: 0,7 SÓ: 0,7

Sajt szelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 271
ZS: 11,8 TZS: 6,8 FH: 14,1
SZH: 25,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 198
ZS: 4,5 TZS: 1,6 FH: 9
SZH: 28,5 CK: 1,7 SÓ: 1,5

Túró Rudi
Alma

Allergének:
5, 6, 7, 8

EN: 130
ZS: 4,8 TZS: 2,8 FH: 2,9
SZH: 19,6 CK: 20,8 SÓ: 0,015

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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) megtekinthető.

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2020.03.23.-2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Vajkrém
Zsemle

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 328
ZS: 8,5 TZS: 5,1 FH: 12,5
SZH: 48 CK: 20,1 SÓ: 1

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 282
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 10,2
SZH: 47,3 CK: 22,1 SÓ: 0,9

Tea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 215
ZS: 5,7 TZS: 0,6 FH: 4
SZH: 35,2 CK: 9,1 SÓ: 0,9

Tea
Tojáskrém
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 272
ZS: 7,6 TZS: 3,5 FH: 8,4
SZH: 38,4 CK: 10,6 SÓ: 1,6

Tej
Fatörzs kifli

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 255
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10,5
SZH: 37,9 CK: 13,6 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves
Pritaminos szárnyas ragu
Petrezselymes bulgur

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 741
ZS: 32,2 TZS: 5,4 FH: 23,8
SZH: 67,5 CK: 4,6 SÓ: 2,2

Karfiollevés
Húsgombóc sertéshúsból
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 810
ZS: 23,7 TZS: 4,3 FH: 27,7
SZH: 70,8 CK: 35,4 SÓ: 1,7

Tárkonyos pulykabecsínált
leves
Káposztás kocka
Alma

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 802
ZS: 23,1 TZS: 2,6 FH: 25,9
SZH: 90,3 CK: 25,9 SÓ: 1,6

Zöldséges burgonyaleves
Borsos szárnyas tokány
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 848
ZS: 36 TZS: 6,3 FH: 38,5
SZH: 103,1 CK: 21,4 SÓ: 2

Rántott hal
Burgonyapüré
Csemege uborka
Csokis puding

Allergének:
1, 3, 4, 7, 10, 12, 14

EN: 848
ZS: 22,7 TZS: 6,4 FH: 24,6
SZH: 94,7 CK: 65,1 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 233
ZS: 9,5 TZS: 3,2 FH: 8,1
SZH: 26,8 CK: 1,3 SÓ: 1,3

Gépsonka
Margarin
Szezámagos zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 212
ZS: 6 TZS: 1,9 FH: 9,4
SZH: 29,5 CK: 1,8 SÓ: 1,4

Sajt szelet
Margarin
Zsemle
Kaliforniai paprika

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 285
ZS: 11,6 TZS: 6,6 FH: 14,6
SZH: 28,7 CK: 1,4 SÓ: 1,4

Párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 211
ZS: 7,5 TZS: 2,4 FH: 7,3
SZH: 27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,5

Kocka sajt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 197
ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 5,6
SZH: 28,6 CK: 2,3 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

ÁLTALÁNOS ISKOLA

2020.03.30.-2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11

EN: 280
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,1
SZH: 46,5 CK: 20,3 SÓ: 1,1

Tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 237
ZS: 6,6 TZS: 3 FH: 6,9
SZH: 35,7 CK: 9,8 SÓ: 0,9

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

Lebbencsleves
Csirkepörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 803
ZS: 34,9 TZS: 6,9 FH: 24,6
SZH: 78,1 CK: 27,7 SÓ: 2,2

Húsgombóc leves
Burgonyás tészta
Cékla

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 840
ZS: 20,1 TZS: 2,7 FH: 24,9
SZH: 91,5 CK: 22,2 SÓ: 2

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:

UZSONNA

Sajtkrém
Kifli
Kaliforniai paprika

Allergének:
1, 3, 7, 8, 10, 11, 12

EN: 229
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 14,5
SZH: 29,8 CK: 2,9 SÓ: 1,1

Párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 5, 7, 8, 10, 11

EN: 225
ZS: 7,6 TZS: 2,4 FH: 7,7
SZH: 29,3 CK: 1,5 SÓ: 1,2

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.