

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-tojás-olajos mag mentes Iskola

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:340 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH: 5,4 SZH:67,2 CK:18 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos puding Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 300 ZS: 1,4 TZS: 0,1 FH: 4,7 SZH:65,5 CK: 20,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 207 ZS: 3,4 TZS: 0,9 FH:4,6 SZH:37,7 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 273 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:56,7 CK: 25,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 244 ZS: 6,8 TZS: 3 FH: 5,5 SZH: 38,7 CK: 7,6 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirkehús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN:500 ZS: 15 TZS: 2,1 FH: 19,6 SZH:69,8 CK:6,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Lebbencsleves Nátrú sertés szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 755 ZS: 30,8 TZS: 8,3 FH: 32,2 SZH:82,8 CK: 8,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Csirke raguleves Tejberizs rizsitalból Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 508 ZS: 8,7 TZS: 1,5 FH:16,9 SZH:89,2 CK: 31,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 569 ZS: 17,5 TZS: 4,7 FH: 20,1 SZH:79,1 CK: 12,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Körteleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,12</p> <p>EN: 640 ZS: 10,9 TZS: 1,8 FH: 23,9 SZH: 110,5 CK: 26 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Snidlinges margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:171 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 4,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,3 SZH:33,2 CK: 0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,8 SZH:32,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:31,7 CK: 1 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 8,4 TZS: 3 FH: 7,4 SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	---	--	---	--	--

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 ételválogatásért 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.



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tej-tojás-olajos mag mentes Iskola

2020.12.07.–2020.12.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:274 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,1 SZH:38,4 CK:7,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 217 ZS: 2,6 TZS: 0,7 FH: 9,1 SZH:37,7 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós rizsital Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 340 ZS: 4,5 TZS: 1,1 FH:5,4 SZH:67,2 CK: 18 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 262 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:54,1 CK: 22,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Házi húskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 288 ZS: 12,4 TZS: 6 FH: 10,4 SZH: 39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 247 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,3 SZH: 40,9 CK: 8,3 SÓ:1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Fejtett bableves Parajmártás Főtt tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN:631 ZS: 18,1 TZS: 2 FH: 12,9 SZH:101 CK:10,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 498 ZS: 21,1 TZS: 6 FH: 19,4 SZH:55,5 CK: 10 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 500 ZS: 17 TZS: 3,1 FH:21,1 SZH:64,8 CK: 3,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Citromos kerti leves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 864 ZS: 38,3 TZS: 5,7 FH: 26,5 SZH:97,1 CK: 4,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Mézes sütitők krémleves Bazsalikomos csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 487 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 28 SZH: 61,6 CK: 9,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Alma lé 100%-os Serpényös burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 13,5 TZS: 4 FH: 13,9 SZH: 84,1 CK: 27,5 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	---	---	--	---	--

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:197 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 4,9 SZH:31,7 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 7,7 TZS: 2,7 FH: 7,2 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH:4,9 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 8,5 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gluténmentes linzer Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 152 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 0,9 SZH: 24,8 CK: 15,2 SÓ: 0</p>	<p>Vaníliás puding Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 301 ZS: 1,5 TZS: 0,1 FH: 4,6 SZH: 65,2 CK: 14,3 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

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 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.

