

# DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest

Lakto-ovo vegetáriánus Középkispolás

2020.11.30.–2020.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>							
<b>EBÉD</b>	<p>Tárkonyos zöldség leves Zöldségpörkölt Tarhonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:687 ZS: 19,3      TZS: 4,1      FH: 24 SZH:99,8    CK:10,2      SÓ: 4,3</p>	<p>Lebbencsleves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 805 ZS: 24      TZS: 6      FH: 33,5 SZH:100,6    CK: 12      SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Vaníliás öntet Mákos guba Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 906 ZS: 22,4      TZS: 5,3      FH:27,2 SZH:141      CK: 65,1      SÓ: 2,2</p>	<p>Zellerleves Szója vagdalt, fasírt Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 1120 ZS: 42,7      TZS: 4,8      FH: 39,4 SZH:135,1    CK: 24,8      SÓ: 2,9</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1032 ZS: 29,4      TZS: 5,3      FH: 22,8 SZH: 165,8    CK: 27,7      SÓ: 1,5</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>
<b>UZSONNA</b>	<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 elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyag-tartalom 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.