

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

II. kerület Gimnázium

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

Tárkonyos zöldségleves Tarhonyás szárnyas hús Csalamádé	Lebbencsleves Dinófigurás vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás 1/2 körettel Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér	Körteleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Amerika káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,14		
EN:694 ZS: 22,6 TZS: 0,0 FH: 33,3 SZH: 87,0 CK: 10,1 SÓ: 1,1	EN: 1119 ZS: 34,5 TZS: 4,4 FH: 40,7 SZH:155,7 CK: 17,9 SÓ: 3,7	EN: 971 ZS: 21,9 TZS: 2,5 FH: 41,7 SZH:147,2 CK: 62,1 SÓ: 2,3	EN: 884 ZS: 27,9 TZS: 0,3 FH: 32,8 SZH:118,8 CK: 17,3 SÓ: 2,0	EN: 1170 ZS: 39,2 TZS: 6,7 FH: 29,8 SZH: 168,8 CK: 44,5 SÓ: 1,7		

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.