

DIÉTÁS ÉTLAP

Budapest

Tejmentes Középiskolás

2020.11.30.–2020.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás szárnyashús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:634 ZS:18,2 TZS:2,7 FH:34 SZH:82,8 CK:6,6 SÓ:3</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:850 ZS:32,1 TZS:8,7 FH:31,8 SZH:102,2 CK:9,7 SÓ:4,3</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:897 ZS:30,1 TZS:6,5 FH:29,9 SZH:124,5 CK:34,1 SÓ:0,3</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:804 ZS:26,7 TZS:6,7 FH:28,9 SZH:107,2 CK:20,4 SÓ:2,5</p>	<p>Gyümölcsleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:726 ZS:19,4 TZS:2,1 FH:32,8 SZH:109,6 CK:29,7 SÓ:1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
UZSONNA	<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 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.