

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Tojásmentes 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> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:648 ZS: 20,5    TZS: 4,1    FH: 25,5 SZH:85,8    CK:2,9      SÓ: 3,1</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 854 ZS: 32,1    TZS: 8,9    FH: 32,7 SZH:101,1    CK: 11,5    SÓ: 4,4</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 881 ZS: 30,2    TZS: 6,4    FH:20,8 SZH:127,6    CK: 30,2    SÓ: 0,3</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 780 ZS: 25,1    TZS: 6,5    FH: 26,7 SZH:107    CK: 20,3    SÓ: 2,5</p>	<p>Gyümölcsleves Sült csirkecomb filé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 731 ZS: 19,9    TZS: 3      FH: 33 SZH: 109,5    CK: 30      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 ételváltoztatásért 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.

