

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

3x-i étkezés ált.iskola 'A' menü

2019. 02. 04.–2019. 02. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Citromos tonhalkrém
Epres tea
Teljes kiőrlésű kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
Delma light margarin
Császárszemle

Tej
Sajtos rúd a.

Karamellás tej
Kuglóf

Tej
Delma light margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Főtt tojás
Csemege uborka

Allergének:
1,3,4,10

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,6,7,11

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:

Allergének:

EN:311
ZS: 7,7 TZS: 1,4 FH: 13,8
SZH: 44,3 CK: 6,8 SÓ: 1,7

EN: 309
ZS: 13,8 TZS: 5,2 FH: 8,3
SZH: 37,5 CK: 7,7 SÓ: 1,3

EN: 351
ZS: 18,3 TZS: 8,4 FH: 11,9
SZH: 34,3 CK: 0,0 SÓ: 0,7

EN: 381
ZS: 9,0 TZS: 4,6 FH: 14,5
SZH: 60,5 CK: 17,9 SÓ: 0,9

EN: 428
ZS: 14,3 TZS: 3,5 FH: 21,0
SZH: 51,3 CK: 0,0 SÓ: 1,9

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gulyásleves sertéshússal
Túrós derelye
Teljes kiőrlésű kenyér

Körteleves
Vajjas burgonya
Csalamádé
Szezámagos sertésfasírt

Fejlett bableves füstölt hússal
Túrós batyu
Alma

Zöldsgleves eperlevéllel
Panírozott halszelet
Kuskusz
Amerika káposzta saláta

Karalábéleves
Bulguro baszsalikomos csirke
Céklasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,11,12

Allergének:
1,3,6,7,9,10

Allergének:
1,3,4,6,7,9,10

Allergének:
1,3,6,7,9,10

Allergének:

Allergének:

EN:790
ZS: 11,0 TZS: 2,5 FH: 34,9
SZH:132,3 CK: 41,5 SÓ: 2,0

EN: 783
ZS: 25,4 TZS: 9,4 FH: 26,0
SZH:108,5 CK: 26,3 SÓ: 1,3

EN: 585
ZS: 17,1 TZS: 5,7 FH: 26,8
SZH: 79,5 CK: 8,1 SÓ: 2,3

EN: 701
ZS: 25,5 TZS: 4,1 FH: 27,0
SZH: 87,0 CK: 3,0 SÓ: 1,5

EN: 527
ZS: 16,9 TZS: 2,4 FH: 30,3
SZH: 60,3 CK: 0,6 SÓ: 0,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csemege szalámi
Delma light margarin
Búzakorpás diákrúd
Kaliforniai paprika

Trappista sajt
Delma light margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Vajkrém magyaros
Zsemle
Zöldpaprika

Zalai felvágott
Delma light margarin
Félbarna kenyér
Paradicsom

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,6,7

Allergének:

Allergének:

EN:244
ZS: 10,5 TZS: 4,2 FH: 8,5
SZH: 28,3 CK: 0,0 SÓ: 1,4

EN: 377
ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,4
SZH: 37,2 CK: 0,0 SÓ: 2,0

EN: 213
ZS: 5,2 TZS: 3,7 FH: 5,9
SZH: 34,6 CK: 0,0 SÓ: 0,9

EN: 269
ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 9,7
SZH: 40,4 CK: 0,0 SÓ: 2,0

EN: 198
ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,0
SZH: 27,4 CK: 0,0 SÓ: 1,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerinti jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. AZ ételsorokban készítéshez használt 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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.

