

Budapest

3x-i étkezés ált.iskola 'B' menü

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyoróskré Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN:400 ZS: 10,6 TZS: 5,3 FH: 14,7 SZH: 59,6 CK: 19,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Epres tea Teljes kiőrlésű kenyér Körözött Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 11,0 SZH: 46,0 CK: 7,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Citromos tea Delma light margarin Zsemle Főtt tojás Sárgarépa csíkok</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN: 310 ZS: 10,0 TZS: 1,5 FH: 11,3 SZH: 42,2 CK: 6,8 SÓ: 1,0</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 373 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 15,1 SZH: 64,4 CK: 17,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös tea Citromos tonhalkré Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN: 320 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 14,1 SZH: 46,1 CK: 7,4 SÓ: 1,7</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>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Pusztapörkölt sertéshússal Céklasaláta édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:650 ZS: 13,2 TZS: 4,2 FH: 34,3 SZH: 92,6 CK: 1,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Mexikói sertéstokány Petrezselymes rizs (előgőzölt)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 602 ZS: 19,1 TZS: 3,5 FH: 25,6 SZH: 79,1 CK: 0,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Frankfurti leves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10</p> <p>EN: 702 ZS: 29,9 TZS: 6,1 FH: 20,9 SZH: 89,9 CK: 30,8 SÓ: 2,0</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges bulgur Sajtos halfilé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10</p> <p>EN: 712 ZS: 26,6 TZS: 6,8 FH: 33,0 SZH: 80,0 CK: 11,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Magyaros karalábéleves Hagymás tört burgonya Lecsós csirkecomb filé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 658 ZS: 27,8 TZS: 4,2 FH: 37,3 SZH: 63,1 CK: 0,6 SÓ: 1,0</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>
UZSONNA	<p>Császárszemle Kaliforniai paprika Vajkrém snidlinges</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:247 ZS: 10,7 TZS: 6,4 FH: 5,3 SZH: 31,5 CK: 1,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Zalai felvágott Delma light margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 9,2 SZH: 34,4 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt sajt Delma light margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 370 ZS: 15,8 TZS: 8,6 FH: 16,4 SZH: 38,5 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Gépsonka Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7,0 TZS: 2,6 FH: 10,8 SZH: 37,9 CK: 0,7 SÓ: 2,0</p>	<p>Túró desszert Kifli Vaj</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 348 ZS: 21,1 TZS: 15,6 FH: 5,7 SZH: 34,3 CK: 0,0 SÓ: 0,8</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>

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 elnézésedet 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.