

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

3x-i étkezés ált.iskola 'A' menü

2019. 05. 13.–2019. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 10,7 SZH: 44,8 CK: 11,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Epres tea Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 280 ZS: 5,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 43,6 CK: 10,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 490 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 15,5 SZH: 84,9 CK: 24,0 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Vaj Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 454 ZS: 21,2 TZS: 14,7 FH: 12,8 SZH: 51,5 CK: 14,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Őszibarack tea Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Főtt tojás Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 331 ZS: 10,5 TZS: 1,5 FH: 12,4 SZH: 44,1 CK: 10,1 SÓ: 1,4</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>Nyírségi szárnyas gombóclevés Káposztás kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:669 ZS: 15,8 TZS: 3,7 FH: 29,5 SZH:100,2 CK: 8,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Karfiolleves tejfölös Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 475 ZS: 12,1 TZS: 4,0 FH: 28,8 SZH: 60,3 CK: 3,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tarhonyaleves Sárgaborsó főzelék Alma Sertés vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 932 ZS: 24,6 TZS: 6,2 FH: 41,2 SZH:130,3 CK: 11,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Daragaluska leves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 908 ZS: 20,3 TZS: 6,3 FH: 31,2 SZH:142,9 CK: 24,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Körteleves Mézes csirkemell Párolt rizs (előgőzölt) Fűszeres karotta kukoricával 1</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 751 ZS: 13,6 TZS: 3,5 FH: 36,2 SZH: 118,6 CK: 29,5 SÓ: 1,3</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>Csemege szalámi Delma light margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:285 ZS: 9,9 TZS: 3,7 FH: 9,4 SZH: 39,2 CK: 4,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Delma light margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 279 ZS: 9,1 TZS: 3,1 FH: 8,7 SZH: 39,8 CK: 4,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Kenőmájas Császárszemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 265 ZS: 11,2 TZS: 5,0 FH: 9,5 SZH: 30,5 CK: 5,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Delma light margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka Zalai felvágott</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 266 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 9,7 SZH: 39,7 CK: 4,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,0 SZH: 27,4 CK: 2,1 SÓ: 1,6</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. Csillagfűrt; 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 (számitott 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.

