

Budapest

3x-i étkezés ált.iskola 'A' menü

2019. 05. 20.–2019. 05. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Citromos tea Sajtkrém snidlinges Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:306 ZS: 8,6 TZS: 5,4 FH: 10,9 SZH: 43,4 CK: 10,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 578 ZS: 7,8 TZS: 5,8 FH: 18,0 SZH: 93,3 CK: 29,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Vaj Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 504 ZS: 20,8 TZS: 14,2 FH: 13,6 SZH: 64,6 CK: 24,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 395 ZS: 10,2 TZS: 5,2 FH: 14,7 SZH: 64,2 CK: 15,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Őszibarack tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 292 ZS: 6,8 TZS: 1,0 FH: 8,9 SZH: 46,3 CK: 10,7 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	---	--	---	---

EBÉD

<p>Gulyásleves sertéshússal Aranygulaska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN:612 ZS: 18,5 TZS: 6,6 FH: 23,1 SZH: 85,7 CK: 32,4 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos kertileves Tarhonyás sertéspörölt Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 531 ZS: 19,0 TZS: 4,0 FH: 30,7 SZH: 58,7 CK: 7,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt tésztalevés Sült baromfi virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 783 ZS: 28,5 TZS: 5,2 FH: 31,0 SZH: 97,6 CK: 18,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Köménymaglevés Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Pirított zsemlekocka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 742 ZS: 16,8 TZS: 3,4 FH: 37,8 SZH: 106,0 CK: 6,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Paradicsomleves Uborka saláta Petrezselymes rizs (előgőzölt) Panírozott halrúd Pirított szezámmag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,11,14</p> <p>EN: 882 ZS: 30,9 TZS: 3,3 FH: 26,5 SZH: 120,6 CK: 20,0 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Gépsonka Delma light margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 9,7 SZH: 34,5 CK: 5,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 379 ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,4 SZH: 37,5 CK: 3,3 SÓ: 2,0</p>	<p>Vajkrém magyaros Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 205 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 6,1 SZH: 33,8 CK: 4,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Delma light margarin Félbarna kenyér Baromfi párizsi Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 286 ZS: 9,4 TZS: 2,6 FH: 10,0 SZH: 39,6 CK: 4,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Alma Csokis croissant</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 12,3 TZS: 5,6 FH: 4,6 SZH: 30,5 CK: 13,3 SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Szezámmag; 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.