

Budapest

3x-i étkezés ált.iskola 'A' menü

2019. 10. 07.–2019. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11 EN:267 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 9,9 SZH: 44,2 CK: 23,5 SÓ: 0,4	Citromos tea Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 283 ZS: 6,4 TZS: 0,9 FH: 8,2 SZH: 47,0 CK: 7,8 SÓ: 1,3	Epres tea Olasz felvágott Delma light margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 315 ZS: 10,6 TZS: 3,8 FH: 9,0 SZH: 45,6 CK: 7,4 SÓ: 2,0	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 373 ZS: 5,4 TZS: 3,0 FH: 13,9 SZH: 62,6 CK: 28,9 SÓ: 0,3	Őszibarack tea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 340 ZS: 11,6 TZS: 6,4 FH: 10,3 SZH: 46,0 CK: 7,1 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Vadas sertésragu Copfocska tészta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN:692 ZS: 20,4 TZS: 5,9 FH: 33,0 SZH: 87,6 CK: 13,1 SÓ: 1,3	Magyaros zellerleves Lecsós csirkeragu Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 622 ZS: 16,9 TZS: 4,2 FH: 38,2 SZH: 79,8 CK: 6,4 SÓ: 2,3	Hamis gulyás Túrós gombóc Vaníliás tejföl Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 625 ZS: 17,0 TZS: 4,2 FH: 29,2 SZH: 86,9 CK: 35,2 SÓ: 2,2	Tojásleves Sertés vagdalt Kerti zöldségfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 840 ZS: 30,2 TZS: 8,7 FH: 35,4 SZH: 101,5 CK: 19,8 SÓ: 2,6	Brokkoli krémleves Pirított magvak Halropogós Párolt rizs Zelleres kukoricamártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11 EN: 818 ZS: 33,7 TZS: 5,7 FH: 29,8 SZH: 95,4 CK: 4,8 SÓ: 3,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:289 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 11,1 SZH: 37,4 CK: 1,0 SÓ: 1,6	Gépsonka Delma light margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 243 ZS: 6,6 TZS: 2,5 FH: 9,8 SZH: 34,9 CK: 1,1 SÓ: 1,5	Karaván sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 361 ZS: 16,0 TZS: 8,0 FH: 15,2 SZH: 37,3 CK: 0,4 SÓ: 2,4	Zalai felvágott Delma light margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 268 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 9,8 SZH: 40,1 CK: 0,4 SÓ: 2,0	Csokoládés puding Omlós keksz <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8 EN: 387 ZS: 11,5 TZS: 6,4 FH: 7,2 SZH: 62,0 CK: 34,5 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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.