

Budapest

3x-i étkezés ált.iskola 'A' menü

2019. 10. 14.–2019. 10. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Pizzás táská	Citromos tea Citrusos túrókrém Zsúrkenyér	Karamellás tej Natúr vajkrém Kifli	Tej Főtt tojás Delma light margarin Zsemle	Epres tea Tavaszi felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:318 ZS: 13,8 TZS: 7,7 FH: 10,7 SZH: 34,7 CK: 15,3 SÓ: 0,9	EN: 268 ZS: 2,9 TZS: 1,2 FH: 10,9 SZH: 48,0 CK: 19,0 SÓ: 1,1	EN: 367 ZS: 12,1 TZS: 7,2 FH: 11,9 SZH: 49,5 CK: 25,3 SÓ: 1,2	EN: 391 ZS: 13,7 TZS: 3,7 FH: 18,2 SZH: 44,4 CK: 11,8 SÓ: 1,2	EN: 310 ZS: 9,5 TZS: 3,2 FH: 9,4 SZH: 44,9 CK: 7,2 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gulyásleves sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet	Zöldségleves eperlevéllel Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamádé	Reszelt tészta leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Müzli szelet	Magyaros gombaleves Joghurtban pácolt csirkemell Snidlinges burgonyapüré		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:681 ZS: 15,2 TZS: 3,9 FH: 26,9 SZH:106,7 CK: 24,6 SÓ: 0,6	EN: 920 ZS: 21,3 TZS: 5,9 FH: 31,0 SZH:145,1 CK: 25,9 SÓ: 1,8	EN: 775 ZS: 15,7 TZS: 5,3 FH: 31,8 SZH:124,3 CK: 40,8 SÓ: 0,9	EN: 767 ZS: 18,6 TZS: 4,3 FH: 43,7 SZH:100,3 CK: 8,4 SÓ: 1,8	EN: 472 ZS: 12,3 TZS: 2,3 FH: 34,2 SZH: 53,7 CK: 3,8 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém snidlinges Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Csemege szalámi Delma light margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Csirkemell sonka Delma light margarin Félbarna kenyér Kigyóborka	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH: 37,6 CK: 1,4 SÓ: 1,3	EN: 285 ZS: 9,9 TZS: 3,7 FH: 9,4 SZH: 39,2 CK: 0,4 SÓ: 1,7	EN: 382 ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,5 SZH: 38,1 CK: 1,1 SÓ: 2,0	EN: 249 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 11,0 SZH: 38,7 CK: 0,4 SÓ: 1,9	EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. 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 (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.