

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Középiskola

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

EBÉD

VACSORA

Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Káposztasaláta	Lebbencsleves Kukorica morzsás csirkemell csíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés húsgombóc leves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Gyümölcsleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás	Csontleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:758 ZS: 24,5 TZS: 4,7 ZS: 32,1 SZH:94,7 CK:14,1 SZH:130,3	EN: 984 ZS: 32,1 TZS: 5 FH: 36,9 SZH:130,3 CK: 12,3 SÓ: 3,8	EN: 1215 ZS: 28 TZS: 5,6 FH:32,6 SZH:174,8 CK: 61,6 SÓ: 2,5	EN: 1001 ZS: 38,9 TZS: 7,8 FH: 22,1 SZH:136,1 CK: 34,6 SÓ: 1,4	EN: 849 ZS: 29,6 TZS: 7 FH: 29,4 SZH: 111,3 CK: 20,3 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Orosz hússaláta Hosszú zsemle	Lasagne	Stefánia vagdalt Burgonyapüré Csemege uborka	Sült kolbász Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér			
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:1009 ZS: 44,8 TZS: 13,8 FH: 35,9 SZH:106,2 CK:8,3 SÓ: 2,5	EN: 761 ZS: 29,8 TZS: 11,7 FH: 33,9 SZH:87,5 CK: 7 SÓ: 1,9	EN: 777 ZS: 34,1 TZS: 10,2 FH:31,2 SZH:78,3 CK: 6,5 SÓ: 3,2	EN: 955 ZS: 45,2 TZS: 14,2 FH: 30,5 SZH:81,4 CK: 9,5 SÓ: 5,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. 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 elnézéstet 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.