

# ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2021.03.01.–2021.03.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros burgonyaleves  
Sertés pörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:901  
ZS: 37,8 TZS: 9,7 FH: 29,4  
SZH: 102,8 CK: 22,2 SÓ: 3

Újhagymás lencseleves  
Bazsalikomos paradicsomos  
spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 771  
ZS: 26,7 TZS: 7,2 FH: 30,7  
SZH: 100,5 CK: 17,4 SÓ: 2,3

Húsleves  
Főtt sertés szelet  
Gyümölcsmártás  
Főtt burgonya fél adag

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 597  
ZS: 18,6 TZS: 4,5 FH: 27,4  
SZH: 74,6 CK: 20,2 SÓ: 2,2

Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Kókuszgolyó  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN: 829  
ZS: 28,9 TZS: 10,1 FH: 25,1  
SZH: 109,6 CK: 18,1 SÓ: 4,7

Brokkoli krémleves  
Puffasztott kölesgolyó  
Grillfűszeres csirkemell  
Snidlinges rizs  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,7,10

EN: 851  
ZS: 23,9 TZS: 4,6 FH: 43,7  
SZH: 114,2 CK: 11,8 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.