DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST Kérek még!

Budapest | Gluténmentes Iskola | 2021.02.01.–2021.02.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely Allergének: 7 EN:244 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 8,3 SZH:42,8 CK:9,6 SÓ: 0,5	Tea Édes krémtúró Kenyér Allergének: 7,12 EN: 214 ZS: 3,2 TZS: 2,1 FH: 5,4 SZH:38,6 CK: 11,6 SÓ: 0,9	Tea Zala felvágott Margarin Kenyér Allergének: 12 EN: 227 ZS: 7,4 TZS: 2,8 FH:4 SZH:35 CK: 8,9 SÓ: 1,5	Kakaós tej Vajkrém Zsemle Allergének: 7 EN: 360 ZS: 10,1 TZS: 5,5 FH: 7,6 SZH:55,3 CK: 23,6 SÓ: 1,5	Tea Tojáskrém Kenyér Allergének: 3,7,10,12 EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 2,6 SZH: 36,8 CK: 11 SÓ: 1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Reszelt tésztaleves Natúr csirkemell Parajmártás Főtt burgonya fél adag Allergének: 7,9,12 EN:428 ZS: 16,1 TZS: 2,3 FH: 28,4 SZH:39,3 CK:4,5 SÓ: 0,4	Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Narancs Allergének: 9 EN: 686 ZS: 20,3 TZS: 2,6 FH: 23,2 SZH:100,8 CK: 28 SÓ: 2,9	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Meggy öntet Kenyér Allergének: 9 EN: 738 ZS: 21,9 TZS: 4,6 FH:16,9 SZH:114,8 CK: 16,6 SÓ: 1	Csontleves Eszterházy sertés ragu Tésztaköret Müzli szelet Allergének: 6,7,9,10,12 EN: 630 ZS: 25,5 TZS: 6,8 FH: 16,2 SZH:80,6 CK: 8,4 SÓ: 2,4	Tejfölös karfiolleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Csemege uborka édesítőszerrel Allergének: 3,7,10 EN: 707 ZS: 20,9 TZS: 3,9 FH: 31,3 SZH: 96 CK: 4,6 SÓ: 3,4	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Kenyér Zöldpaprika Allergének: 7 EN:179 ZS: 6,1 TZS: 3,6 FH: 1,2 SZH:28,5 CK:2,1 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének: EN: 209 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 4 SZH:28,3 CK: 1,6 SÓ: 1,6	Edami sajt Margarin Kenyér Kígyóuborka Allergének: 7 EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 5,4 FH:8,2 SZH:27,6 CK: 1,5 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének: EN: 196 ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 3,4 SZH:29 CK: 1,7 SÓ: 1,7	Linzer Alma Allergének: EN: 144 ZS: 5,8 TZS: 2,3 FH: 0,7 SZH: 23,4 CK: 13,8 SÓ: 0	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR SZOLGÁLTATÁS GYERMELYI Univer SZÓBI DETKI 1983 Mizo
szupermenza HUNGAST

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest | Gluténmentes Iskola | 2021.02.08.–2021.02.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Kenyér Allergének: 7	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Kenyér Allergének: 7,12	Tea Főtt tojás Margarin Kenyér Allergének: 3,12	Tej Extra dzsem Margarin Kenyér Allergének: 7	Tea Gépsonka Margarin Kenyér Allergének: 12	Allergének:	Allergének:
	EN:293 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 5,9 SZH:51,5 CK:25,9 SÓ: 1,2	EN: 188 ZS: 3,3 TZS: 2,1 FH: 3,5 SZH:34,9 CK: 9 SÓ: 1,1	EN: 201 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:2,8 SZH:34,4 CK: 8,8 SÓ: 1	EN: 304 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 6 SZH:54,1 CK: 28,2 SÓ: 1,2	EN: 202 ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 4,6 SZH: 35,6 CK: 9,4 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hagyma krémleves Pincepörkölt Házi csalamádé Kenyér Allergének: 7,12	Vegyes zöldségleves Sertés vagdalt Zöldbabfőzelék Kenyér Allergének: 3,7,9	Csirke raguleves Káposztás tészta Mandarin Allergének: 9	Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel Allergének: 9,10,12	Gyümölcsleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Káposztasaláta Allergének: 3,4,7,12	Allergének:	Allergének:
	EN:692 ZS: 27,2 TZS: 7 FH: 20,5 SZH:85,5 CK:8,4 SÓ: 1,8	EN: 632 ZS: 29,6 TZS: 7,3 FH: 18,6 SZH:68,6 CK: 5,9 SÓ: 3,1	EN: 524 ZS: 15,1 TZS: 2 FH:16,6 SZH:78,3 CK: 14,2 SÓ: 0,4	EN: 576 ZS: 30,7 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH:46,7 CK: 1,8 SÓ: 3,3	EN: 609 ZS: 9,8 TZS: 2,2 FH: 23,9 SZH: 105,4 CK: 20,9 SÓ: 2,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Kenyér Zöldpaprika Allergének: 7	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka Allergének:	Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika Allergének:	Trappista sajtszelet Margarin Kenyér Jégcsapretek Allergének: 7	Túró desszert Alma Allergének: 6,7	Allergének:	Allergének:
	EN:169 ZS: 3,6 TZS: 2,2 FH: 3,9 SZH:28,8 CK:2,4 SÓ: 1,1	EN: 219 ZS: 7,6 TZS: 2,6 FH: 3,1 SZH:33,4 CK: 1,8 SÓ: 1,4	EN: 218 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH:3,6 SZH:35 CK: 2,1 SÓ: 1,6	EN: 235 ZS: 9,8 TZS: 5,7 FH: 7,3 SZH:27,8 CK: 1,6 SÓ: 2	EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST | MAGYAR SZOLGÁLTATÁS | GYERMELYI | Univer | SZÓBI | DETKI 1983 | Mizo | szupermenza HUNGAST