DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest | Lakto-ovo vegetáriánus Iskola | 2021.02.01.–2021.02.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,4	Tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér Allergének: 1,7,12 EN: 254 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:43,3 CK: 10,6 SÓ: 1,1	Tea Zöldségkrém Félbarna kenyér Allergének: 1,12 EN: 209 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH:4,8 SZH:40,4 CK: 8 SÓ: 1,1	Kakaós tej Vajkrém Császárzsemle Allergének: 1,6,7 EN: 377 ZS: 12,1 TZS: 6,9 FH: 11,4 SZH:52,1 CK: 23,4 SÓ: 1,2	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,10,12 EN: 250 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Allergének: 1,3,7,9,12 EN:471 ZS: 17,6 TZS: 3,3 FH: 14,9 SZH:55 CK:5,1 SÓ: 0,9	Paradicsomleves Paradicsomos kukoricás ragu Bulgur Narancs Allergének: 1,3,9 EN: 686 ZS: 16,3 TZS: 1,7 FH: 18 SZH:104 CK: 31,8 SÓ: 2,5	Fejtett bableves Szilvás gombóc Fahéjas szórat Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,9 EN: 987 ZS: 16,7 TZS: 1,1 FH:25,8 SZH:188,7 CK: 36,6 SÓ: 2,3	Zöldségleves Tejszínes gombamártás Copfocska tészta Müzli szelet Allergének: 1,3,5,6,7,9,12 EN: 481 ZS: 12,8 TZS: 2,3 FH: 14,3 SZH:76,5 CK: 10,4 SÓ: 1,8	Tejfölös karfiolleves Rántott sajt Póréhagymás rizs Csemegeuborka Allergének: 1,3,7,10 EN: 698 ZS: 33,1 TZS: 8,7 FH: 18,9 SZH: 79,7 CK: 8,8 SÓ: 3,2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:220 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH:32,1 CK:1,1 SÓ: 1,1	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN: 257 ZS: 9 TZS: 5,6 FH: 8,8 SZH:33,2 CK: 1,9 SÓ: 1,8	Sajtos rúd Alma Allergének: 1,3,7 EN: 216 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3 SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4	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 | Lakto-ovo vegetáriánus Iskola | 2021.02.08.–2021.02.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós Allergének: 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér Allergének: 1,7,12 EN: 229 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 1,3	Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,3,12 EN: 242 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,1 SZH:39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN: 344 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:58,7 CK: 27,1 SÓ: 1,4	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű zsemle Allergének: 1,3,10,12 EN: 237 ZS: 8 TZS: 1 FH: 4 SZH: 35,9 CK: 8,5 SÓ: 0,9	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt szójával Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,6,7,12 EN:801 ZS: 14,5 TZS: 2,2 FH: 48,2 SZH:107,2 CK:16,2 SÓ: 2,6	Daragaluska leves Burgonyakrokett Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9 EN: 631 ZS: 17,6 TZS: 3,3 FH: 13 SZH:109 CK: 4,7 SÓ: 1,9	Árpagyöngy leves Káposztás kocka Mandarin Allergének: 1,9 EN: 437 ZS: 10,4 TZS: 1,2 FH:12,5 SZH:72,3 CK: 16,9 SÓ: 0,7	Kertészleves Francia rakott burgonya Csemegeuborka édesítőszerrel Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 491 ZS: 17,1 TZS: 4,8 FH: 15,6 SZH:57,7 CK: 4,2 SÓ: 2,1	Gyümölcsleves Pestos zöldség ragu Kukoricás rizs Káposztasaláta Allergének: 1,7,12 EN: 500 ZS: 12,7 TZS: 3 FH: 12,5 SZH: 82,6 CK: 22,3 SÓ: 2,5	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:210 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:33,5 CK:1,3 SÓ: 1,3	Snidlinges vajkrém Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 211 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 5,4 SZH:30,9 CK: 1,3 SÓ: 1	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN: 187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:7,7 SZH:28,4 CK: 1,3 SÓ: 0,8	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 2	Túró desszert Alma Allergének: 6,7 EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 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